YOUR ULTIMATE SOURCE OF MEDICAL NEWS

PZISHK MAGAZINE پزیشك

گۆڤاریكی مانگانەی تەندروستی پزیشكی/ سالی سێ/ ژمارەی ٣٤
JUNE 2013 | pzishkmagazine.com | Vol.3 | No.34
٢٠٠٠ دینار


منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى ,عربي ,فارسي)

چوون !

هۆنراوەی سەردەم بە شێوازی کلا سیک

مەچۆ گیانە، هەموو چوونێ ئەم هەژێنێ لە ناخێکا
وەکو وەرزی وەرینی گوڵ لە بێستان و لە باخێکا
بەهارم لێ ئەشێوێنێ بە وەیشوومە و گەڵا ڕێزان
هەنسکم وەک دەنگ و هاژەی ڕووبارێکە لە شاخێکا

ئەترسم ئەم هەموو چوونە مەترسیی جۆرە چوونێ بێ
بچیت و دوا هەمین چوونێ کە گڕ کانی دەروونێ بێ
هەتا ئاوی بە سەر داکەم، بڵێسە و مەشخەڵانی سوێی
بە سووتماکم بکا، تاکو، هەبوونم وەک نەبوونێ بێ

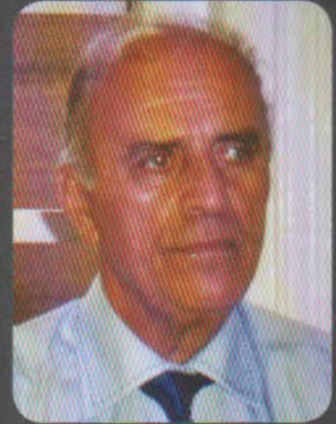
ئەگەر تۆ هەر بچیت و من بە ڕسوایی نەچم چی بکەم
لە دوای چوونت دەمێ زووتر بە ئاسایی نەچم چی بکەم
نەچوونم بێ هەبوونی تۆ، هەموو ساتێکی چوونێکە
ئەچم وەک مەم لەگەڵ زینا، بە تەنیایی، نەچم چی بکەم

ئەبێ هاتن بە های چی بێ کە کۆتایی نەبوونێ بێ !!
هەموو بوونێ لە ئەنجاما دووچاری سەرنگوونێ بێ !؟
هەڵەی کێیە کە ئەم چوونە هەتا ئێستا نەگۆڕاوە!؟
پزیشکانم: چ دەرمانێ بە چارەی دەردی چوونێ بێ!؟

دەبا جۆری گوڵی وەک ئەو، لە دنیادا نەبوو بوایە
کە بوو ئەشیا هەمیشە هەر وەکوو ڕۆژێ هەبوو بوایە
چ نادانێکە شا کاری بە دەستی خۆی ئەنێتە گڵ!؟
گوڵی دەگمەن ئەبوو هەردەم لە گوڵزارا نەچوو بوایە

بە هەر جا من، چ دەستێکە ئەچێتە گیانی شیرینم!؟
بەکام پاساو و یاسایەک لە دەسچێ چاوی بینینم !؟
کە ئەو، چوو، من، ئیتر گیانێکی نابیناو کەڕو لاڵم !
بچم، مەرجە، لەگەڵ چوونی هەناو و هێزی ڕۆیینم

دڵێکم ڕۆ، گوڵێکم ڕۆ، ئەوا دیسان مەمێک و زین
لە چوونێکان، بە ناکامی، بەجێ بێڵن بەهەشتی ژین!
چەنێکیتر بە ڕێگاوەن بدەن باجی هەڵەی گەردوون؟!
وەرن پاکی ئەوینداران، هەتا ماوین بگیرین شین !



خۆشەویست و مامۆستا جەنابی (کامیل ژیر) لووتفی بەخشندەیی هەمیشەیی خۆی بۆ گۆڤاری پزیشک دوو پات کردۆتەوە و دیوانە شیعرییەکەی بە دیاری بۆ گۆڤاری پزیشک ناردووە. بەڕێزیان بەڵێنی داوە کە هەموو جار لە شیعرە خۆش و پڕ مانا و بە پێزەکانیمان نەکات و بە دیاری بۆمان بنێریت. ئێمە بە ئەوپەڕی پێنازین و پێزانینەوە ئەو هەڵوێستە کوردانە و جوامێرانەی مامۆستای گەورەمان دەنرخێنین و داوا کارین لە خودای گەورە کە تەمەنێکی زۆر و ساغی و سەلامەتی پێببخەشێت و هەموو کات لە نەخۆشی بە دوور بێت دروستی باش و تەندروست بێت.

ڕۆژە جیهانییەکان لە مانگی حوزەیران



د. ئازاد مەنتک

مرۆڤایەتی بە هۆی زۆر بوونی ژمارەی دانیشتووان و زۆر بوونی مرۆڤەکان لە سەر ڕووی زەوی، وە ئەو پێشکەوتنەی کە لە سەرانسەری جیهاندا بە سەر مرۆڤەکان و ژیانیاندا هاتووە، بووەتە هۆی دەرکەوتنی زۆر نەخۆشی نوێ کە ژیانی ئادەمیزاد بە هۆیەوە دەکەوێتە مەترسییەوە یان ئەگەری مردن زیاد دەکەن. تەنانەت هەندێک لەو نەخۆشییانە بە شێوەیەکی وا بەر بڵاو بەرەو ڕووی مرۆڤایەتی بووتەوە و بە جۆرێک کە بوونی مرۆڤ لە سەر زەوی خستۆتە مەترسییەوە، هەر لەبەر ئەوە بۆ بەرەنگار بوونەوە و دژ وەستان دژی هەموو ئاریشە تەندروستی و نەخۆشییەکان ڕێکخراوی تەندروستی لە هەر مانگێک چەند ڕۆژێکی داناوە بە ڕۆژی جیهانیی و ئەو نەخۆشییەی کە لەو مانگە باوە ڕۆژە جیهانییەکەی تێدا دانراوە یان بە هۆی هەر هۆکارێکیترەوە بێت. هەموو هیوا و ئامانجەکانیش لە بەرز ڕاگرتنی ئەو جۆرە ڕۆژە جیهانییانە ئەوە کە هەموو مرۆڤەکان هاوبەشی خەمی یەکتری بن، دەست لە ناو دەست بن لە بەرەنگار بوونەوەی ئەو کێشە و ئاریشە تەندروستییانە. لە مانگی حوزەیران چەند ڕۆژێکی زۆر گرنگی تێدایە، کە پێویست دەکات هەمووان گرنگی پێبدەین و زانیاری دەربارەیان بڵاو بکەینەوە، هەتا هەموو مرۆڤەکان لە شارەزا بوون بەو ڕۆژە جیهانییانە کەلک وەر بگرن و خۆ بپارێزن، بەمەش دوور دەبن لەو جۆرە نەخۆشی و ئاریشە تەندروستییانە، لە ڕۆژە جیهانییەکان:

١. چاردەی حوزەیران (١٤/٠٦/٢٠١٣ز)
ڕۆژی جیهانیی خوێنبەخشین:
(World Blood Donor Day) ساڵانە لە ڕۆژی چواردەی حوزەیران بە ڕۆژی جیهانیی خوێن بەخشین دانراوە. لە سەرانسەری جیهاندا، ئەو ڕۆژە بەرز ڕادەگیرێت بۆ پێزانین و سووپاس کردنی ئەو کەسانەی ئامادەباشیان هەبووە و خوێنیان بە برا و خوشکانی هاووڵاتیانیان بەخشیووە، هەروەها لەو ڕۆژەدا کۆڕ و پرۆگرام و بەرنامە لەسەر گرنگی خوێن بەخشین و چۆنیەتی خوێن بەخشین و کێ دەتوانێت خوێن ببەخشێت دەکرێت. لەو ڕۆژەدا گرنگی خوێن بەخشین ڕوون دەکرێتەوە و هانی خەڵکی دەدرێت کە بە هانای برای هاووڵاتی بچێت بەتایبەتی لە کاتی تەنگانە و پێویستی، کاتێک کەسێک خوێن ببەخشێت، ئەوا: گیانی برایەکی هاووڵاتی لە مردن ڕزگار دەکات، بۆ ئەم ساڵ ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی زیاتر ئاماژە بۆ وولاتە کەم دەرامەتەکان دەکات و هانی هاووڵاتیانی ئەو وولاتانە دەدات کە خوێن ببەخشن چونکە (٧٩) لە (٨٠) وولاتانی جیهان خوێن بەخشین تیایەیاندا لەو پەڕی کەمیدایە (لە هەر هەزار کەس، دە کەس خوێن دەبەخشێت) ئەمەش هۆکار دەبێت لە کەم بوونی بڕ و ژمارەی بووتڵەکانی خوێن لە نەخۆشخانەکانی ئەم وولاتانەدا. ڕۆژی چواردەی حوزەیران هەڵبژێردرا بە ڕۆژی جیهانیی خوێن بەخشین لەبەر ئەوەی ئەو زانایەی کە گرووپەکانی خوێنی دۆزیەوە و بەهۆیەوە بەخششی نۆبلی بردەوە(زانا کارل لاند شتاینەر) لەو ڕۆژەدا لە دایک بووە. ئەو دۆزینەوەی بووە هۆی ئەوەی کرداری خوێن گواستنەوە لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیتر ئاسان کاری تێدا کەوت و توانرا خوێن گواستنەوە بکرێت.

٢. بیست و شەشی حوزەیران (٢٦/٠٦/٢٠١٣ز)
ڕۆژی جیهانیی بەرەنگار بوونەوەی مادده هۆشبەرەکان:
(International Anti Drugs Day) مادده هۆشبەرەکان بە کوژەرێکی ڕاستەوخۆی کۆمەڵگا دادەنرێت، وە گەورەترین و مەترسیترین کوژەرە بۆ مرۆڤەکان. بەکار هێنانی مادده هۆشبەرەکان ئاریشەیەک و پەتایەکی جیهانییە کە سەرانسەری جیهانی گرتۆتەوە، هەر بۆیە ڕۆژی (٠٦/٢٦) بە ڕۆژی جیهانیی بەرەنگار بوونەوەی مادده هۆشبەرەکان ناسراوە، لە کاتی ئێستادا نزیکەی (٢٠٠) ملیۆن کەس تووشی ئالوودە بوون بە مادده هۆشبەرەکانەوە بوون لە سەرانسەری جیهاندا، کە دەبێتە هۆی بڕی زیاتر لە (١٥٠ ملیۆن) دۆلاری ئەمریکی و کاردانەوەی لەسەر بوودجەی حکوومەتەکان بووەتە هۆی بەفیڕۆ چوونی زیاتر لە (١٢٠ ملیۆن) دۆلاری ئەمریکی، بە هۆی ئەو هەموو زەرەر و زیانانەی ڕێکخراوی نەتەوە یەککرتووەکان لە ساڵی (١٩٨٨ز) پەیمان نامەی نێو دەوڵەتی بۆ بەرەنگار بوونەوەی مادده هۆشبەرەکان دانا، کە زۆربەی وولاتانی جیهانی مۆریان کردووە. مادده هۆشبەرەکان ئاریشەیەکی تەندروستی یەکجار ترسناکە و هەموو کۆمەڵگایەک بەتایبەتی دوای بە جیهان گیربوون ئەگەری ڕوو بە ڕوو بوونەوەی ئەو گرفتەی هەیە. بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان بەزۆری لە چینی گەنجان ڕوو دەدات و مەترسی بەکارهێنانی و ئاڵۆزییەکانی کە بە هۆیەوە ڕوو دەدەن مەزەندە دەکرێت کە ئەو کارەساتەی بەکار هێنانی مادده هۆشبەرەکان بەسەر مرۆڤایەتی دادەهێنێت زۆر زیاتر بێت لە دەرئەنجامی هەردوو جەنگی جیهانیی یەکەم و دووەم و هەموو شەڕەکانی دوای ئەم جەنگانە و گەورەترین مەترسیشە بۆ سەر مرۆڤایەتی. بەکار هێنانی مادده هۆشبەرەکان هۆکار دەبێت بۆ تێکدانی شیرازەی خێزان، کە خێزانیش تێکچوو دەبێتە هۆی تێکچوون و پەرتەوازە بوونی کۆمەڵگا و نەمانی بەها و پیرۆزییەکانی ئەو کۆمەڵگایە و دواترین داشۆرین لە بەها مرۆڤایەتییەکان، هەر بەم هۆیەوە پێویستە تاک و کۆمەڵ و دەسەڵات و حکوومەتەکان هەموو جیهان هەماهەنگی بکەن بۆ بەرەنگار بوونەوەی ئەو پەتایە.



خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتك
azadmantik@yahoo.com



ئەم گۆڤارە لە سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
و سایتی گۆڤاری پزیشک بلاو دەبێتەوە.

www.pzishkmagazine.com
www.kds-erbil.org

ستافی گۆڤار

ناونیشان:
هەولێر – ١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧
www.pzishkmagazine.com

چاپخانەی ماردین – هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پەیک بلاوی دەکاتەوە



پەیامی گۆڤاری پزیشک
تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەلایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

OUR GOALS

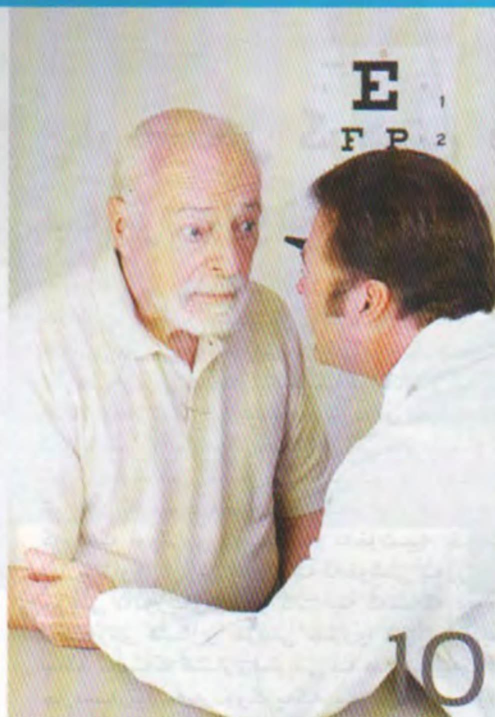
ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشک

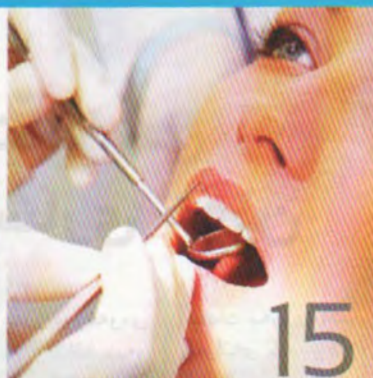
١- بلاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆل بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاوولاتیانی کوردستان بەتایبەتی وڕۆشنبیرکردنی ئەوانەی بە کوردی دەدوین بە گشتی.
٢- بلاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.
٣- ڕۆل پیبین لە دروست کردنی دوروبەری تەندروست. هەر کاتێک دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست ددەکن.
٤- بوون بە پردێک لە نێوان پزیشکان و پزیشکان ، ناساندنی دەستکەوتە نوئیەکانی لە بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، وورپاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.
٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشکان و هاوولاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرک و مافەکان و هەلس وکەوتی هاوولاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.
٦- هەرکاتێک مرۆڤ جەستەر دەروونی ساغ بێت. ئەوکات: ڕۆلی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و رامیاری و کومەلایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەولەتی. ڕۆل بینین لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.
٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کەبە سەر بواری پزیشکی لە کورستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاوولاتیان بە سەر کەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.
٨- گرنگی دان بە مێژووە پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە وگەیاندی بە نەوەی نوێ بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.
٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕینمایی و ڕیسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لە گەل برەودان بە لێکولینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.
١٠-برە دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة)، ڕاکێشانی هاوولاتیانی دەرەوی کوردستان بۆ چارەسەرکردنی لە ناو کوردستان، لە ئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

● گۆڤاری پزیشک لە سەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بلاو دەبێتەوە.

CONTENT

1 June 2013













پێڕست

چارەسەر کردنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن

کاتەک پزیشک کەسێکی بۆ دەچێت، کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە، پێش ئەوەی پزیشک نەخۆشەکە بخاتە سەر چارەسەر دەبێت هەر وەستەیەک بکات و لە باری تەندروستی گشتی نەخۆشەکە بکۆڵێتەوە و بە دوای ئەوەدا بگەڕێت کە وەرامی ئەو پرسیارە بداتەوە کە: ئایا بۆچی ئەو کەسە تووشی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بووە؟! هۆکارێکی دیاریکراوی تایبەت بە خۆی هەیە، کە ئەگەر ئەو هۆکارە ڕاست بکرێتەوە کەسەکە قووتاری دەبێت لەو نەخۆشییە. خۆ ئەگەر هۆکارێکی دیاریکراوی تووش بوون بە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی نەدۆزیەوە، ئەو کات: بە کەسەکە دەووترێت کە بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی جۆری هۆکار نادیاری هەیە. هەر چەند کەسەکە فشاری خوێنی بە هەر هۆیەک بەرز بوو بێتەوە چارەسەرییان هەردووک یەکە، بەوەی کە سەرەتا پزیشک هەول دەدات بەرزی فشاری خوێنەکە کۆنترۆل بکات، تەنیا ئەوە نەبێت ئەوانەی کە بە هۆی هۆکارێکی دیاری کراوەوە تووشی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن دەبن بە لابردنی هۆکاری تووشبوونەکە بە یەکجاری کەسەکە نەخۆشییەکەی نامێنێت.

• کاری پزیشک لە چارەسەر کردنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن:

پزیشک کە کەسێکی بۆ دێت نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە، چەند پرسیارێکی بۆ دروست دەبێت، دەبێت وەرامی تەواوی بداتەوە:

١. ئەو بەرز بوونەوەی فشاری خوێنە لەو نەخۆشە بە هۆی هۆکارێکی دیاری کراوەوەیە؟ کە ئەگەر هۆکارەکە لاببردرێت کەسەکە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی نامێنێت و چاک دەبێتەوە، واتا: چارەسەری بنبڕی هەیە.

٢. ئایا هۆکارە مەترسیدارەکانی تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و موولوولە خوێنبەرەکانی هەیە؟ یان نەخۆشیتری لەگەڵ نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکە هەیە کە کار بکاتە سەر جۆری چارەسەرییەکە و دەرئەنجامەکەی.

٣. نەخۆشەکە لەگەڵ بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکە ئاڵۆزی (ماکەکان)ی لە سەر دیار کەوتییە؟ چونکە ئەگەر ئەو جۆرە ئاڵۆزییانەی لە سەر دیار کەوت بێت، ئەوا: کاردانەوەی لە سەر هەڵبژاردنی جۆری چارەسەرییەکە دەبێت.

٤.سەرەڕای هەموو ئەمانە: پزیشکەکە لە نەخۆشەکەوە پێ بکەوێت کە پێشتر دەرمانی بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی بە کار بردووە یان ئەگەر ماوەیەک بە کاری بردووە و دواتر وازی لێهێناوە هۆکاری واز لێهێنانەکەی چی بووە؟

• پرسیارەکان کە پزیشک لە نەخۆشی دەکات؟

چەند پرسیارێك هەیە، کە دەبێت پزیشك لە نەخۆشی بکات لەوانە:

١. ماوەی چەندە کەسەکە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە و ئاستی فشاری خوێنەکەی بەرزە لە هەموو کات؟

٢. خێزان و خانەوادەی نەخۆشەکە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەبووە و دەرئەنجامی چ بووە؟

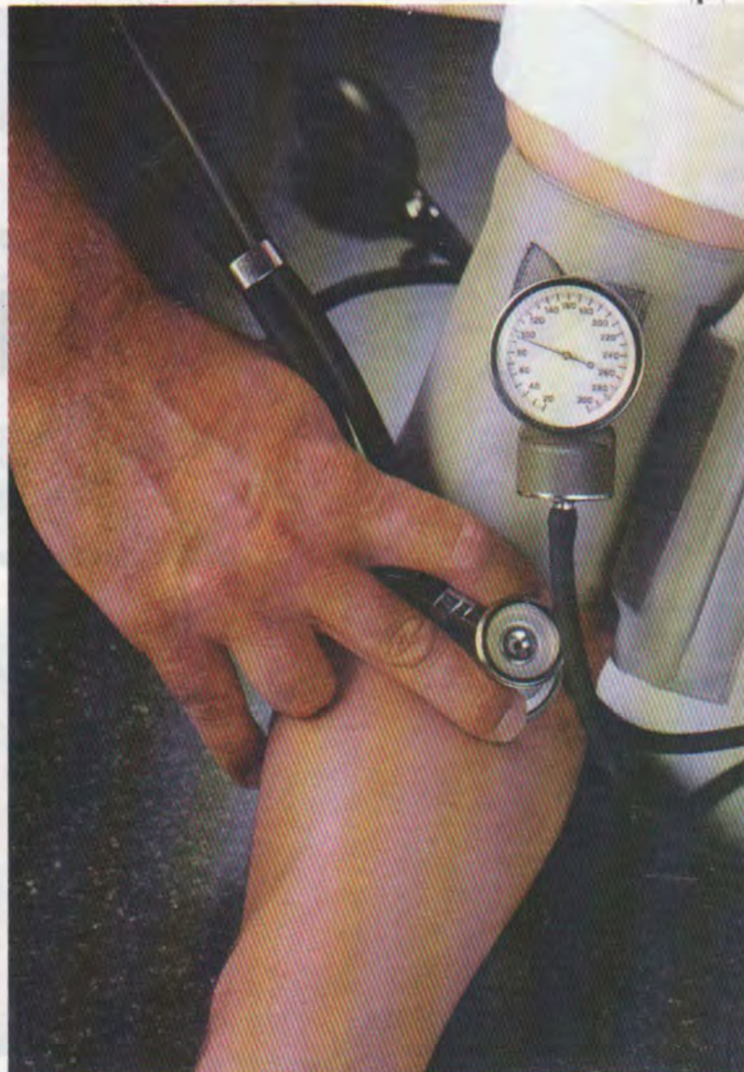
٣. پرسیاری ئەو نیشانانەی لێدەکات کە ئەگەری بوونی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی بە هۆی هۆکارێکی دیارەوە، بۆ نموونە:

أ. سەر ئێشانی ناوە ناوەی هەیە، ئارەقە زۆر دەکات، سوور بوونەوە، دابەزینی کێشی لەش، زۆر ئارەقە کردن کە ئەمانە هەمووی نیشانەی شێرپەنجەی سەروو گورچیلەیە. (Pheochromocytoma)

ب. گیان ئێشان و ئازاری ماسولکەکانی لەشی هەیە، کە نیشانەی. (hypokalemia & primary aldosteronism)

ت. دابەزینی کێشی لەش یان زیاد بوونی کێشی لەش، بەرگە نەگرتنی گەرمی، نیشانەکانی کز بوون یان زۆر دەردانی غوودەی دەرەقی.

ث. خەو زڕان، پرخە پرخ کردن، بە ڕۆژ خەو بردنەوە، کە نیشانەی نەخۆشی. (sleep apnea syndrome)





٤. نیشانەکان لە نەخۆشەکە کە مانای دەرکەوتنی ماک و ئاڵۆزییەکان بدات، بۆ نموونە: سینگە کوژێ، پەککەوتنی دڵ یان گورچیلە، شەپرە لێدان یان سڕ بوونی لاق و بەلەک یان نارێکی لە کاری زایندەیی.
٥. هۆکارە مەترسیدارەکانی تووش بوون بە نەخۆشی دڵ، وەکو: نەخۆشی شەکرە، جگەرە کێشان، زۆری ئاستی چەوری و دۆن لە ناو خوێن، بوونی نەخۆشییەکانی دڵ لە ناو خانەوادەکەیان (لە پیاوان پێش تەمەنی ٥٥ساڵی، وە لە ئافرەتان پێش ٦٥ ساڵی).
٦. هیچ گۆڕانکاری لە کێشی لەشی هەیە، چووست و چالاکی لە ئیش کردن گۆڕانکاری بە سەر داهاتووە، جگەرە کێشان.
٧. خۆراک: چ جۆرە خۆراکێک دەخۆن، بۆ نموونە: خۆراکی سوور و چەور دەخوات، مەی (کحول) دەخواتەوە.
٨. دەرمانی خواردووە: هەموو جۆرە دەرمانێک بۆ نموونە: گیا دەرمان، دەرمانی کوردەواری یان ئەو دەرمانانەی لە بازاڕ دەفرۆشرێت خواردوویەتی. وە هەروەها قەترەی کەپوو (لووت)ی زۆر بە کار هێناوە لە خۆڕا.
٩. ئەگەر پێشتر دەرمانی بۆ نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن وەر گرتووە، هیچ کاردانەوەیەکی لاوەکی ئەو دەرمانانەی لە سەر دیار کەوتووە.
١٠ .باری دەروونی و کۆمەڵایەتی کەسەکە: بۆ نموونە: چ کارێک دەکات، باری خانەوادەکەی، ئاستی خوێندەواری کە هەموویان ڕۆڵیان دەبێت لە چۆنیەتی پێدانی ڕێنمایی بۆ چارەسەر کردنی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن.

• پشکنینەکان:

زۆر پشکنین هەن کە دەبێت بۆ کەسێک بکرێت کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە، لەو پشکنینانە:
أ. پشکنینەکان کە بۆ هەموو نەخۆشێک دەکرێت: هەر کەزانرا یەکێک نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە، دەبێت ئەو پشکنینانە بۆ هەموو کەسێک بکرێت، لەو پشکنینانە:
١. پشکنین بۆ بوونی ماک و ئاڵۆزییەکان لە سەر ئەندامەکان، وەکو: ڕێژەی کریاتینین، هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامی، پشکنینی میز بۆ پرۆتین و خانەکان.
٢. پشکنین بۆ هۆکارە مەترسیدارەکانی تووش بوون بە نەخۆشی دڵ، وەکو: پشکنینی شەکر لە ناو خوێن، ڕێژەی چەوری ناو خوێن.
٣. ڕێژەی کالسیۆم لە ناو خوێن، ڕێژەی خوێی ترشی یۆریک، ئاستی شەکر لە ناو خڕۆکە سوورەکان لە ماوەی سێ مانگ، وە پشکنینی غودەی دەرەقی.
٤. پشکنینی ئیکۆی دڵ بۆ زانینی: ئایا ئەستوور بوونی دڵی هەیە.
ب. پشکنینە تایبەتەکان: ئەو پشکنینانەن کە بۆ هەندێک لەو کەسانە دەکرێت کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی بە هۆی هۆکارێکی دیاری کراوەوە هەیە، لەوانە:
١. تەمەنی نەخۆشەکە، چیرۆکی چۆنیەتی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکەی، توندی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکە یان پشکنینە سەرەتاییەکان ئەگەری بوونی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بە هۆی هۆکاری دیاری کراوەوە دەر بخەن.
٢. نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی جاڕس: کە دوای پێدانی سێ جۆر لە حەبەکانی چارەسەری بەرز بوونەوەی فشاری خوێن هێشتا ئاستی فشاری خوێنەکەی زیادە، واتا: بڕەکەی لە (٩٠/١٤٠ ملیمەتر جیوە) زیاترە، وە لە سەرووی تەمەنی شەست و پێنج ساڵی لە (٩٠/١٦٠) زیاترە.
٣. پێشتر ئاستی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکەی کۆنترۆل ببوو بەڵام هەنووکە لە هیکەوە ئاستی فشاری خوێنەکەی بەرز بووەتەوە.
٤. ئەو نەخۆشانەی کە بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە و کاردانەوەی لە سەر چاوەکان هەیە.
٥. نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن کە تازە دەرکەوتووە لەو کەسانەی کە لە سەرووی تەمەنی شەست ساڵیەوەن.
٦. ئەگەر مەزەندە دەکرا، کە کەسەکە تووشی ماکی نوێ یان توند بوون و سیرایەت کێشانی ماکێکی کۆن بوو.

• بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی درۆزن (Pseudohypertension):

ئەو جۆرە بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بە زۆری لە پیران و بە ناو ساڵ کەوتووان ڕوو دەدات، بە هۆی تەواو ڕەق بوونی موولوولە خوێنبەرەکان .(rigid arteries) ئەمەش وادەکات کە ئامێری پێوانی فشاری خوێنەکە زۆر بخوێنێتەوە چونکە پێویستی بە فشاری زۆر دەبێت بیخاتە سەر موولوولە خوێنبەرەکە، هەتا بە تەواوی بگیرێت کە ئەمەش دەرئەنجامی وامان دەداتێ کە ئاستی فشاری خوێنەکەی بەرزە بەڵام لە ڕاستیدا وانییە. ئەو جۆرە خوێندنەوەیە بە زۆری لە پیران ڕوو دەدات، بەتایبەتی لەو کاتانە دەبێت بیرمان بۆی بچێت ئەگەر کەسەکە پیر بوو، وە فشاری خوێنی زۆر بەرز بوو بەڵام هیچ ماک و ئاڵۆزی بە هۆی ئەو فشارە بەرزەوە بۆ دروست نەببوو.

Nocturnal Enuresis

میز بەخۆ داکردن

خۆ تەڕ کردن یام میز بەخۆ داکردن بریتییە لە میز بە خۆ داکردنی منداڵ لە کاتی شەودا کاتێک کەوتوتە خەوەوە دوای ئەو تەمەنەی کە بە خۆی دەتوانێت کۆنترۆڵی میز کردن بکات. هەرچەند یەکێتی پزیشکانی دەروونی ئەمریکی (DSM IV) بەوەی پێناس کردووە، کە: بریتیە لە میز بە خۆ داکردنی منداڵ لە شەودا بە لایەنی کەم حەفتەی دوو جار بۆ ماوەی سێ مانگی یەک لە دوای یەک یان ئەو میز بەخۆداکردنەی منداڵ لە شەودا کە ببێتە هۆی تێکچوونی دەروونی منداڵەکە. ئەو نیشانەیە یەکێکە لە بڵاوترین ئاریشەی تەندروستی لای منداڵان، وە زۆربەی کات بە هۆی نارێکییەک لە تەواو پێگەیشتنەوە دەبێت و هیچ پەیوەندی بە لایەنی دەروونییەوە نییە، وە تەنیا (٥ – ١٠٪)ی حاڵەتەکان بە هۆی نەخۆشییەکی دیاری کراوەوە دەبێت. هەموو کاتیش منداڵەکە لە خانەوادەکەی پێشووتر ئاریشەیەکی هاوشێوەیان هەبووە، وە باووترین ئاریشەی ڕشتەی میزەڕۆیە لە منداڵان. زۆربەی لە کچان هەر بە گەیشتن بە تەمەنی شەش ساڵی توانای کۆنترۆڵی میز کردنیان هەیە و بە شەو میز بەخۆیان داناکەن، وە زۆربەی کوڕان بە گەیشتن بە تەمەنی حەفت ساڵی توانی کۆنترۆل کردنی میزیان هەیە و میز بە خۆ داناکەن لە شەودا، وە کوڕان زۆرتر لە کچان تووشی ئەو ئاریشەیە دەبن، وە هەر منداڵ گەیشت بە تەمەنی دە ساڵی (٩٥٪)یان تەواو توانای کۆنترۆل کردنی میزیان هەیە و هیچ میز بەخۆ داناکەن. وە مەزەندە دەکرێت کە (٠،٥ – ٢،٣٪)ی منداڵان ئەو ئاریشەیان هەبێت، وە ئەگەر منداڵەکە پێشتر هیچ کۆنترۆڵی میزی نەبووبێت و هەر میز بەخۆی دابکات بەو جۆرە دەگووترێت: خۆ تەڕ کردنی سەرەتایی، وە ئەگەر ماوەیەک خۆتەڕ کردنی نەبوو بێت بەڵام هەنووکە هات بێت بەشەو میز بە خۆی دابکات، بەو جۆرە دەووترێت: خۆ تەڕ کردنی هۆکار دیار.

• میکانیزمی کۆنترۆل کردنی کرداری میز کردن:

دوو جۆرە میکانیزم هەیە کە ڕۆڵی هەیە لەوەی منداڵ کۆنترۆڵی میز کردن بکات و میز بە خۆی دانەکات، ئەوانیش: کەمکردنەوەی بەرهەمهێنانی میز لە شەودا، هەست کردن و بوونی توانا لە هەڵسانەوە بۆ میز کردن ئەگەر هاتوو میزی هات لە شەودا. هەرکە یەک لەو دوو میکانیزمە دەستی بە کار کردنی تەواو کرد، ئەوا: منداڵەکە میزی تەواو پێ کۆنترۆل دەکرێت و بە هیچ شێوەیەک میز بە خۆ داناکات، ئەمەش زۆر هۆکاری بۆماوەیی کار لە کەی و چۆن و چۆنیەتی پێگەیشتنی ئەو دوو میکانیزمە دەکات. هەر کاتێک میکانیزمی یەکەم بە هۆی هۆرمۆن تەواو کەوتە کار، هەر دەگەل شەو داهات بڕێکی زۆر دەگەر تاریک بوون لە هۆرمۆنی دژە میز کردن (ARGININE VASOPRESSIN) دەردەدرێت، کە ئەو هۆرمۆنە وادەکات بڕی میزی بەرهەم هاتوو لە شەودا کەم دەکاتەوە بەمەش میزدۆ هەتا سبەینەکەی تەواو پڕ نابێت. ئەو سووڕی هۆرمۆنە لە سەرەتا لەگەل لە دایک بوونی منداڵەکە نییە، بەڵکو دەگەر گەورە بوون لە منداڵەکە دەردەکەوێت، بە زۆریش لە نێوانە تەمەنی (٢ – ٦) ساڵ، هەشە لە نێوانە تەمەنی (٦ – باڵق بوون)، هەشیانە هەر دەرناکەوێت. هەرچی میکانیزمی دووەمیانە، ئەوا: هەر وەک میکانیزیمی هۆرمۆنەکە لە هەمان تەمەن دەست پێدەکات بەڵام بە شێوازێکی جیاواز. هەرکە منداڵ تەمەنی گەیشت بە (١– ٢) ساڵ، ئەوا: هووردە هووردە میزدۆی گەورە دەبێت و هەست بە بوونی میز لە میزدۆی دەکات، وە لە تەمەنی (٢ – ٣) ساڵی بە ڕۆژ هیچ میز بە خۆی داناکات، وە منداڵ لە تەمەنی (٦ – ٧) ساڵی هەروەکی یەکەکی گەورەی لێدێت و بە شەو هیچ میز بە خۆی داناکات و توانای کۆنترۆل کردنی میزی هەیە.

• جۆرکانی خۆتەڕکردن:

١. خۆتەڕ کردنی سەرەتایی: ئەوە باووترین جۆریانە، منداڵەکە تەمەنی گەیشتووە بەو تەمەنی کە هیچیتر خۆ تەڕ نەکات بەڵام هەر میز بە خۆی دادەکات، وە بە لایەنی لە حەفتەی دوو شەو یان هەموو شەو خۆی تەڕ دەکات یان بۆ ئەوەی میز بە خۆی دانەکان پێویست دەکات لە پێش خەوتن ببردرێت بۆ ئاو دەست. زۆر جاریش بەو شێوە دەناسرێت، کە بریتییە لە خۆ تەڕ کردنی منداڵ بە بێ هۆیەکی نەخۆشی یان میزەڕۆیی دوای ئەو تەمەنەی کە (٧٥٪)ی منداڵان تیایدا کۆنترۆلی میز کردنیان هەیە و بە شەو میز بە خۆ داناکەن. ئەوەی ببزانرێت ئەوەیە، کە ئەگەر منداڵ تەمەنی گەیشت بە حەفت ساڵ و شەو میزی بە خۆ دادەکرد، ئەوا: پێویستی بە چارەسەر کردن هەیە.

٢. خۆتەڕ کردن بە هۆی هۆکارێکەوە: ئەو جۆرەیان لەو کاتانەیە کە منداڵەکە بۆ ماوەی زیاتر لە شەش مانگ بە شەو

هیچ میزی بەخۆدا نەکردووە، توانای کۆنترۆل کردنی میزی تەواو بووە بەڵام ئێستا ئاریشەی میز بەخۆ داکردن و خۆ تەڕ کردنی هەیە. زۆربەی کات ئەو جۆرە بە هۆی بارێکی دەروونی یان بە هۆی نەخۆشییەکەوە، وەکو: هەوکردنی میزڵدانەوە دەبێت.

• **هۆکارەکانی تووش بوون:**

هۆکارەکانی بە تووش بوون بە گوێرەی جۆرەکەی دەگۆڕێت، هۆکارەکان ئەمانەن:

١. هۆکارە زۆر باوەکان:

أ. درەنگ پێگەیشتنی دەمار: ئەو هۆکارە باووترین هۆکاری خۆتەڕ کردنە، ئەو تۆڕە دەمارەی کە بەر پرسیارە لە کۆنترۆل کردنی میزدۆ و هەست کردن بەوەی کە میزدۆ پڕ بووە و توانای عەمبار کردنی زیاتری میزی نییە پێگەیشتنی درەنگ دەکەوێت بۆیە منداڵەکە بە شەو میز بەخۆی دادەکاتن.

ب. هۆکاری بۆ ماوەیی: خۆ تەڕ کردن زۆربەی کات بە هۆی هۆکاری بۆماوەیی دەبێت، ئەو منداڵانەی کە دایک و باوکیان بە منداڵی میزیان بە خۆ دانەکردووە تەنیا ئەگەری (١٥٪) ی هەیە کە خۆ تەڕ بکات، کەچی ئەو منداڵانەی کە یەک لە دایک یان باوک بە منداڵی میزیان بەخۆ داکردووە لە شەودا، ئەوا: ئەگەری (٤٤٪)یان هەیە کە میز بە خۆ دابکەن، وە ئەو منداڵانەی کە دایک و باوکیان لە منداڵی میزیان بەخۆ داکردووە لە منداڵی، ئەوا: (٧٧٪) ئەگەری ئەوەیان هەیە کە میز بە خۆ دابکەن لە شەودا.

٢. هۆکارە کەمتر باوەکان:

أ. ئەو منداڵانەی کە لاسار و تام گێلن (Attention deficit child): ئەو جۆرە منداڵانە نزیکەی سێ ئەوەندەی منداڵانیتر ئەگەری تووش بوونیان بە خۆتەڕ کردن هەیە لە شەودا لە ناو خەوێ.

ب. ماددەی کافایین: ئەو ماددەیە لە چاو و قاوە و چوکلێت هەیە، وا دەکات کە زۆر میز بەرهەم بێت.

ت. نارەوانی (قەبزی): ئەو منداڵانەی کە زۆر نارەوانن زۆر جار تووشی میز بەخۆ داکردن دێت لە شەودا، چونکە لەبەر ئەوەی نارەوانییەکە پەستان دەخاتە سەر میزدۆ بەتایبەتی کە زۆر بە توندی نارەوان دەبێت.

ث. نەخۆشی: نزیکەی (٥٪)ی ئەو منداڵانەی کە خۆ تەڕ دەکەن بە هۆی نەخۆشییەکانی، وەکو: هەوکردنی ڕشتەی میزەڕۆ دەبێت. زۆربەی ئەو منداڵانە لە ڕۆژیشدا میز بە خۆی دادەکاتن.

ج. کەمی هۆرمۆنی دژە میز کردن (Insufficient Anti diuretic hormone production): کەمی دەردانی ئەو هۆرمۆنە، دەبێتە زۆر بەرهەمهێنانی میز لە شەودا هەروەک



لە ڕۆژدا، لە هەندێک لە منالاندا ئەو کۆنترۆل کردنە لە دەردانی هۆرمۆنی دژە میز کردن و جیاوازی لە نێوان شەو و ڕۆژدا هەتا دە ساڵی تەواو نابێت.

ح. منداڵی نازدار: ئەوانەی کە نەخۆشییەکی زگماکی یان ناتەواون، ئەوانەی کە هۆشیان تەواو نییە، ئەوانە سێ ئەوەندە زیاتر لە منداڵی ئاسایی تووشی ئەو ئاریشەیە دێن.

خ. منداڵی خاوەن پێداویستی تایبەت و ئەو منداڵانەی کە ئاستی ژیریان کەمە: ئەوانە سێ ئەوەندی منداڵیتر تووشی ئەو ئاریشەیە دەبن.

د. نەخۆش زگماکی: هەندێک لەو منداڵانەی کە خۆ تەڕ دەکەن، میزدۆیان بچووکترە لە چاو منداڵی ئاسایی.



ذ. لایەنی دەروونی: بۆ نموونە (مردنی کەسێکی نزیک، یان غەدر لێکردن یان هەت کردنی) ئەوانە هەموو هۆکار دەبێت.

ر. خنکانی ناو خەوی :(Sleep Apnea) ئەگەر هاتوو بۆری هەناسەدان گیرا، منداڵەکە پرخە پرخ زۆر دەکات، ئەستوور بوونی لەوزەتێنەکان، لەوانەیە هۆکار بێت بۆ خۆتەڕ کردنی منداڵان لە ناو خەودا.

ز. شەورۆ: ئەو منداڵانەی کە لە ناو خەوی دەڕۆن، زۆرتر میز بە خۆ دادەکەن چونکە واهەست دەکات کە لە ئاودەستە و میز بە خۆی دادەکاتن. جاری واهەیە لە سەر جێگا میز بە خۆی دادەکاتن یان هەڵدەستێتەوە و لە ناوەندی ژووری میز بە خۆی دادەکاتن.

س. خەم و پەژارە: خەم و پەژارە بە خۆی نابێتە هۆی خۆتەڕ کردن بەڵام یارمەتیدەر دەبێت لەو منداڵانەی کە سەرەتا ئاریشەی خۆتەڕ کردنیان هەبوو، وە هەنووکە نەیان مایە بەڵام کە تووشی خەمێک دەبن، وەکو: (ماڵ گواستنەوە، تەفریق بوونی دایک و باوک، بوونی منداڵێکیتر، یان لە دەستدانی کەسێکی نزیک، ئەوا: لەوانەیە دووبارە شەوان لە ناو خەودا میز بە خۆیدا بکات.

ش. کرمی دەرزیلەیی: ئەو جۆرە کرمە زۆر باوە لە منداڵان، وە بەتایبەتی لە کچان دەبێتە هۆی میز بەخۆ داکردن، وە چارەسەر کردن و دیتنەوەی ئەو کرمە زۆر ئاسانە بەتایبەتی لە شەودا دەبێتە هۆی خوورانی دەوری کۆم یان لەگەل پیسایی جار جار دەبینرێت.

• **پشکنینەکان:**

هەموو کات پێویست بە پشکنین ناکات، مەگەر تازە منداڵەکە تووشی خۆتەڕ کردن بوو بێت یان لەڕۆژیشدا میز بەخۆیدا بکات یان نیشانەی هەوکردنی هەبێت یان نیشانەکانی نەخۆشی شەکرەی هەبێت، ئەو کات پشکنینی میزی بۆ دەکرێت. خۆ ئەگەر دەرچوو منداڵەکە بە هۆی یەک لەو هۆکارانەوەیە ئەو کات بە خۆتەڕ کردن دانانرێت بەڵکو یەک لەو هۆکارانەی دەبنە هۆی میز بەخۆ داکردنەکە چارەسەر دەکرێت. هەر بۆیە تەنیا ئەو منداڵانەی کە بە ڕۆژیش میز بەخۆ دادەکەن، واتا هەموو منداڵێکی تەمەنی سەرووی دوو ساڵی کە لە رۆژیشدا میز بە خۆی دابکات، یان زوو زوو تووشی هەوکردنی ڕێڕەوی میز بێت یان ئەگەری بوونی نەخۆشییەکی زگماکی یان جەستەیی لێ بکرێت یان توانای ژیری باش نەبێت یان توانای فێر بوونی کەم بێت یان گرفتێکی خێزانی هەبێت دەبێت بۆ لای پزیشک ببردرێت بۆ چارەسەر کردنی و زانینی باری دەروونی منداڵەکە.

• **چارەسەر کردن:**

ئەگەر خۆتەڕ کردن بە هۆی نەخۆشییەکی زگماکی میزدۆ یان نەخۆشی شەکرەوە نەبێت، ئەوا: چەند ڕێگایەک هەیە بۆ چارەسەر کردنی، لەوانە:

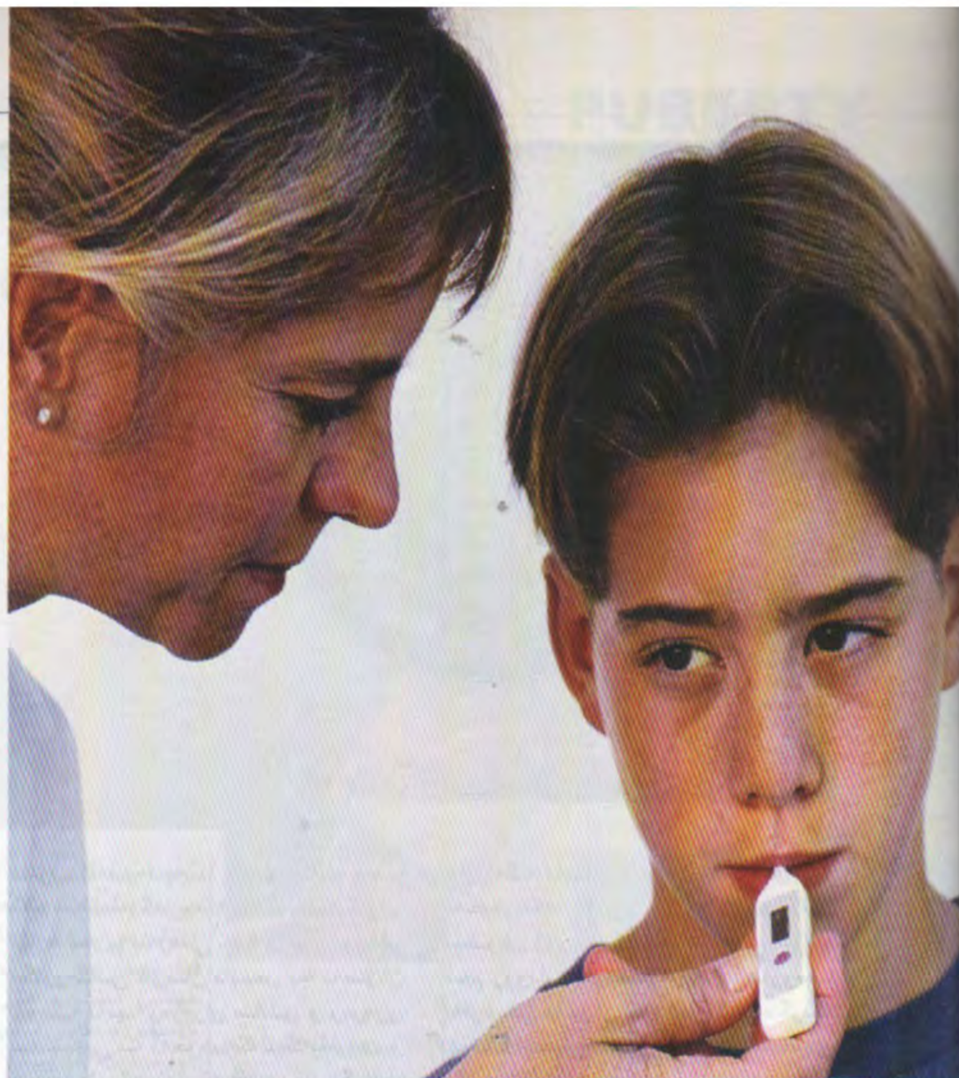
١. سەرەتا پزیشک لەو بارانەی کە پێویستی بە چارەسەر کردن هەیە، چارەسەر دەدات بۆ نموونە: خۆتەڕ کردنەکە بە هۆی نەخۆشییەکی زگماکی میزڵدان یان هەوکردن یان بە هۆی نەخۆشی شەکرەوە بێت دەبێت یەکسەر چارەسەر بدرێت بە نەخۆشەکە، دەنا وانەبێت ئەگەر منداڵ هیچ هۆکارێکی وای نەبێت، ئەوا: هەتا تەمەنی نەگات بە حەفت ساڵ نابێت چارەسەر بدرێت بە منداڵەکە، هەموو کات ئەوەش لە بیرمان بێت کە ڕێژەیەکی کەم لەو منداڵانەی کە خۆتەڕ دەکەن بە هۆی نەخۆشییەکی دیاری کراوەوەیە دەنا هەموویان بە ڕاهێنان ئەو ئاریشەیان نامێنێت . هەموو کات ئەوە بۆ دایک و باوک ڕوون بکرێتەوە، کە: نەکەن چاو لە منداڵەکەیان سوور بکەنەوە یان لێی بدەن چونکە ئەوە کاردانەوەی خراپی لە سەر باری دەروونی منداڵەکە دەبێت.

٢. گرنگیدان بە خۆراکی منداڵ بەوەی کە خۆراکێکی دروست بخوات، هەروەها لە ڕۆژدا تەواو ئاو بخواتەوە (ڕۆژانە ١٠٠٠ – ١٤٠٠ لیتر ئاو)، وە لە شەودا خۆ دوور بگرێت لە خواردن و خواردنەوەی کە ماددەی کافاینیان تێدایە.

٣. هەستانەوە و ڕاهێنانی منداڵ: ئەویش بە هۆی کە دایک و باوک پێش خەوتن میز بە منداڵەکەیان بکەن، وە دواتر لە ناو خەو بانگی منداڵەکەیان بکەن و میزی پێ بکەن و دواتر بکەوێتەوە خەو، زۆربەیان دوی شەش مانگ تەواو لە خۆیان چاک دەبنەوە. وە ئەگەر منداڵەکە لەخۆیەوە شەو لە ناو خەو خەبەری دەبۆوە، ئەوا: هان بدرێت کە بچێت بۆ ئاودەست بۆ ئەوەی میز بکات، ئەو کات: دووبارە بکەوێتەوە خەو.

٤. زەنگی سەر جێگا: ئەویش بەوەی کە لە وولاتانی ڕۆژئاوا هەیە، بە یەکەم هەنگاو لە چارەسەر کردن دادەنرێت کاتێک زەنگەکە لێدەدرێت منداڵەکە ناچار دەبێت هەڵسێتەوە و بچێت لە ئاو دەست میز بکات. ئەو زەنگە بۆ چوار حەفتە دەکار دەبردرێت ئەگەر سوودی نەبوو، ڕادەگیرێت و چارەسەریتر دەدرێت، وە ئەگەر بۆ (١٤) ڕۆژ منداڵەکە میزی بەخۆ دانەکرد،





ئەوا: هەتا سێ مانگ درێژ دەکرێتەوە.

٥. دەرمان:

أ. دەرمانی هۆرمۆنی دژە میز کردن: ئەو دەرمانە بە یەکەم دەرمان دادەنرێت کە بۆ ئەو منداڵانە بنووسرێت کە تەمەنیان لە سەرووی حەفت ساڵییەوەیە یان لەو منداڵانە کە هیچ مفا و سوودیان لە زەنگ نەدیووە. دوای پێدانی ئەو دەرمانە بە منداڵەکە، دوای چوار حەفتە دەبینرێتەوە و منداڵەکە بۆ ماوەی سێ مانگ دەبێت ئەو دەرمانە وەربگرێت، دوای سێ مانگەکە بۆ ماوەی یەک حەفتە چاودێری منداڵەکە دەکەین بزانین خۆی تەڕ دەکاتەوە، ئەگەر خۆتەڕ کردنی نەما، ئەوا: پێویستمان بە دەرمان نەما بەڵام ئەگەر خۆتەڕ کردنی هاتەوە دووبارە بۆ ماوەی سێ مانگ دەدرێتەوە، دواتر: بۆ یەک حەفتە رادەگیرێت و چاودێری دەکرێت بە هەمان شێوە. سەرەتا بە جەمی کەم لە پێش خەوتن دەدرێت، دواتر: وورده وورده جەمەکەی زیاد دەکەین، وە هیچ کاردانەوەی خراپی نییە، تەنیا ئەگەر منداڵەکە گورچیلەی پەککەوتنی هەبێت یان نەخۆشی کیس بوونی سییەکان (Cystic Fibrosis)، یان نەخۆشی دڵی هەبێت دەبێت بەکار نەیەت و راوێژی پزیشکی پسپۆری بۆ وەربگیرێت.

ب. دەرمانی دەروونی: هەندێک دەرمان کە بۆ خەمۆکی بەکار دەبرێت، دەتوانرێت بۆ چارەسەری نەخۆشی خۆتەڕ کردن بە کار بێت. وە لە (٥٠٪)ی حاڵەتەکان تەواو بە هۆی ئەو جۆرە دەرمانەوە چاک دەبنەوە، هەرچەند دوای راگرتنی ئەو دەرمانە ئەگەری (٦٠٪)ی گەڕانەوەی هەیە. ئەو دەرمانە لە سەرەتا بە جەمی کەم دەست پێدەکرێت، بۆ ماوەی سێ مانگ دەدرێت.

ت. خۆتەڕ کردن لە گەوران: ئەوا هەموو شێوازەکانی چارەسەر کردنی بۆ بەکار دێت، دوای تەواو کردنی چارەسەرەکان (٣٨٪)ی ئەو نەخۆشانە چاک دەبنەوە، رێژەی (١٧٪) دووبارە خۆیان تەڕ دەکەنەوە.

• **ماکەکان (ئالۆزییەکان):**

١. میز بەخۆ داکردن لە شەودا لە ناو خەو زۆر ئاریشەیەکی بێتامە، بەتایبەتی ئەگەر منداڵەکە فەراقە بوو بێت و میز بەخۆی دابکات گرفتی زۆری دەروونی و کۆمەڵایەتی بۆ دروست دەکات، تەنانەت وای لێدێت کە بە چاوێکی کەم سەیری خۆی بکات. هەر بۆیە ئەو جۆرە منداڵانە دەبێت زۆر بە ووردی چاودێری بکرێن و چاودێری دروستیان بۆ بکرێت.

٢. ئەگەر میز بەخۆ داکردن و خۆتەڕ کردنەکە بەردەوام بوو، تەنانەت کە گەورە بوو هەر میزی بەخۆ دادەکرد، ئەو کات: کەسەکە تووشی ئاریشەی دەروونی سەخت دەبێت و لە خەڵکی دوور دەکەوێتەوە و وادەزانێت هەموو خەڵک بە نەخۆشییەکەی دەزانن و بە کەمی سەیری کەسایەتی خۆی دەکات و پەیوەندی خێزانی و کۆمەڵایەتی گرفتی دەکەوێتێ.

٣. دایک و باوک ئەگەر منداڵەکەیان خۆی تەڕ بکات کاردانەوەی لە سەر توانای دایک و باوک دەبێت، سەرەرای مەسرووف و تێچوونی زیاتر. وایان لێدێت بەریان بە منداڵەکەیانەوە نامێنێت، تەنانەت تەواو دایک و باوک بە هۆیەوە پەست دەبن.

• **دەرئەنجام:**

هەموو ئەو منداڵانەی کە شەوانە لە ناو خەو میز بەخۆ دادەکەن، زوو یان درەنگ چاک دەبنەوە و نیشانەکەیان نامێنێت، مەگەر هۆش و ژیریان تەواو نەبێت یان زگماکی ناتەواوییەکان هەبێت، دەنا هەر چاک دەبن. ئەوانەی کە هیچ توانای ئەوەیان نەبووە، کە میز رابگرن و هەموو کات شەو خۆتەڕ کردنیان هەبووە، ئەوا: هەر ساڵی (١٥٪) ئەگەری چاک بوونەوە و نەمانی ئەو نیشانەیان هەیە، وە هەر چەند جاری واهەیە ناوە ناوە لە یەک لە شەوەکان لەوانەیە دووبارە خۆتەڕ بکاتەوە بەڵام وورده وورده نامێنێت. هەرچی ئەوانەن کە لە خانەوادەکەیان منداڵیتر هەبووە یان نەخۆشییەکی دەماری یان زگماکی یان هۆشی تەواو نییە، ئەوانیش درەنگتر چاک دەبنەوە و کۆنترۆڵی میزیان دەبێت و خۆتەڕ ناکەن، وە کوڕان درەنگتر لە کچان توانای کۆنترۆڵ کردنی میزیان لە شەودا دەبێت و درەنگتر خۆتەڕ کردنیان نامێنێت. لە رێژەی کەمتر لە (١٪) خۆتەڕ کردن لە شەودا لە ناو خەو درێژەی دەبێت و منداڵەکە گەورە دەبێت و دەبێتە کەسێکی تەواو بەڵام هەموو شەو یان لە حەفتەی دوو شەو خۆی تەڕ دەکات.

ئــــاوی ســــــپی چاو

د.عومەر عوسمان
پسپۆری نەخۆشییەکانی چاو



هاوێنەی چاوی مروف یەکێکە لە بەشە گرنگەکانی سیستمی بینین لە مرۆڤ، وە بۆ ئەوەی بینینەکە روون بێت، دەبێت هاوێنەکە روون بێت و هیچ پەڵەیەکی تیدا نەبێت.

ئــــاوی سپی چییە؟

هەروەکو لە ناوەکەوە دیارە، ئەو ئاوە روونەی لە ناو هاوێنەی چاودا هەیە لیل دەبێت و بەرە بەرە زیاد دەکات.

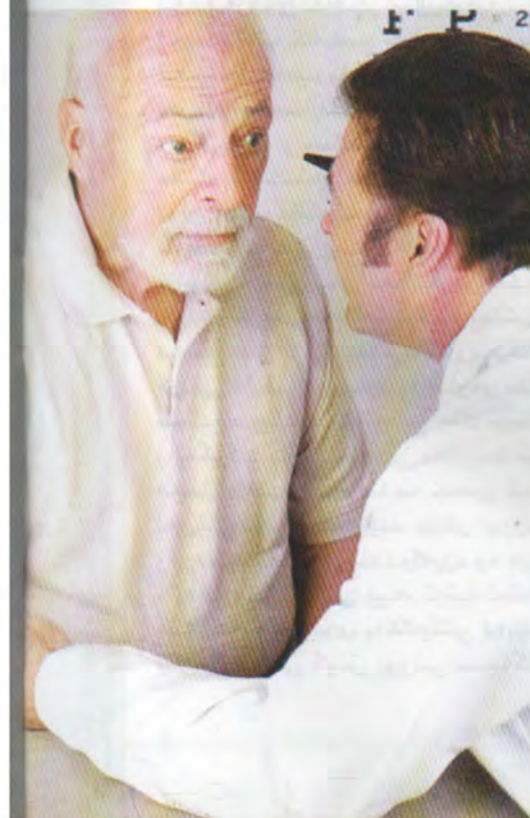
هۆکـــارەکـــــــانی چیـــــــین؟

١. تەمەن.
٢. زەبری دەرەکی.
٣. بوونی نەخۆشی شەکرە کاتێک کە شەکرە کۆنترۆڵ ناکرێت.
٤. کارەبا یان هەورە تریشقە.
٥.بەکارهێنانی دەرمانی ستیرۆید بەتایبەتی بە شێوەیەکی نازانستی لە لایەن نۆرینگەکانی کۆلانان، هەروەها بەکارهێنانی هەندێک لە دەرمانی پاڵەپەستۆی خوێن ودڵ و رۆماتیزم.
٦. تێکچوونی هەندێک لە ئەنزیمەکانی لەش.
٧. بوونی هەندێک لە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دەمار.
٨.تووش بوون بە هەندێک لە نەخۆشییەکانی ڤایرۆسی لە ناو سکی دایک.
٩. هۆکاری ناوەوەی چاو، وەکو: زەبر بەرکەوتنی هاوێنەی چاو لە کاتی نەشتەرگەری تۆرەی چاو.

نیشانەکانی چیـــــن؟

١. لیل بوونی روونایی چاو بە شێوەیەکی هێواش.
٢. هەندێک جار نەخۆشەکە خۆی ئاماژە بە بوونی پەڵەکی سپی دەکات لە ناو چاوی.
٣. ئاوی سپی زگماک، دایک و باوک هەست بە بوونی پەڵەیەکی سپی دەکەن لە ناو گلێنەی چاوی منالەکەیان.

چارەســــــەر: تەنها رێگا بۆ چارەسەر بریتیە لە نەشتەرگەری، لە رۆژگاری ئیمرۆماندا چارەسەر لە سەر شێوەی دلۆپ (قەترە) پەیدا بووە بەلام ئەمە تەنها نەشتەرگەرییەکە دوا دەخات. کەواتە چارەسەری بنەرەتی نییە و هەر بۆیەش دکتۆرەکانی خۆمان نایدەن بە نەخۆش چونکە تەنها زەرەری ماددی و زەرەری جەستەیی بە نەخۆشەکە دەگەیەنرێت و هەر دەشبێت نەشتەرگەری بۆ بکرێت. ئایا نەشتەرگەری (١٠٠٪) سەرکەوتووە و گەرەنتییە؟ ووشەی گەرەنتی ووشەیەکی زۆر نوێیە و لەگەل پەیدا بوونی ئەو سەنتەرە بیانیانە پەیدا بووە، وە هەر کەسێک زانستی بێت دەزانێت، کەوا: گەرەنتی لە جەستەی مرۆڤدا نییە! بەلام نەشتەرگەرییەکە (٩٥ - ٩٨٪) سەرکەوتووە. جۆری نەشتەرگەرییەکە و ئەو کێشانەی دروست دەبن لە کاتی نەشتەرگەری؟ پێشکەوتووترین جۆری نەشتەرگەری بریتیە لە فاکۆ، واتە: نەشتەرگەری بەبێ تەقەل لەگەل چاندنی هاوێنە.
کێشەکانی نەشتەرگەری ئەمانەن:
١. گۆرینی نەشتەرگەرییەکە بۆ تەقەل.
٢.دواخستنی دانانی هاوێنە بۆ نەشتەرگەری دووەم.
٣. کەوتنە خوارەوەی هاوێنەی مرۆڤ بۆ ناو قولایی چاو کە نەشتەرگەرییەکی تایبەتی دەوێت لە لایەن پسپۆری تۆرەی چاو و دانانی هاوێنەی بە چەسپ (Glued IOL).
٤. خوێن بەربوونیکی زۆر و لە دەستدانی چاو.
قیاس کردنی ژمارەی هاوێنەکەش زۆر گرنگە چونکە چەند هەڵە لە ژمارەی هاوێنەکە دابێت، ئەوا: ئەوەندە بینینی نەخۆشەکە خراپ دەبێت.نەجوولانی نەخۆش زۆر گرنگە بۆ کەم کردنەوەی ئەم رووداوە نەویستراوانە، وە هەروەها نەترسانی نەخۆش بە هەمان شێوە گرنگە چونکە دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن و خوێن بەربوون. دوای نەشتەرگەرییەکە نەخۆشەکە چارەسەری پێویست وەردەگرێت، وە دەبێت دوورکەوێتەوە لە هەموو هێزێک کە پاڵەپەستۆ لە سەر لاشەی دروست دەکات بۆ ماوەی نزیکەی مانگێک.



بالق بوون

بالق بوون یان بلوغ یان خۆناسین:

قۆناغێکی گرنگە لە ژیانی مرۆڤ کە تیایدا مرۆڤ لە قۆناغی منداڵییەوە دەچێتە قۆناغێکیتر ئەویش قۆناغی خۆناسین و بالق بوونە. واتە: چیدیتر پێناگووترێت منداڵ و گەورە دەبێت، لەو قۆناغەدا کەسەکە هەست بە خۆی دەکات کە گۆڕانکاری تێیدا ڕوویداوە و تەنانەت حەز بە سەربەخۆیی دەکات کە پێشتر ئەو هەستەی نەبووە!! کەم کەمەش کۆمەڵ و دەوروبەر بە چاوێکیتر جیاواز لە پێشوو سەیری دەکەن. کە هەموو ئەمانە لەگەڵ شێوازی بیر کردنەوە و شێوازی بە خێو کردن و پەروەردە و فەرهەنگی میللەت و بژێوی و باری تەندروستی تاکەکە و خێزانەکەی و دەوروبەرکەی کاردانەوەی تەواوی لە سەر ئەو قۆناغە دەبێت. لە سەر هەموو دایکان و باوکان زانیاری تەواویان دەربارەی ئەو قۆناغەی تەمەنی منداڵەکەیان هەبێت. لەو قۆناغەدا چەندەها گۆڕانکاری جەستەیی و دەروونی بە سەر منداڵەکە دادێت بە هۆی بوونی هۆرمۆنەکانی توخمی، وەکو هۆرمۆنی نێرینە (تیستۆستیرۆن) لە کوڕاندا و هۆرمۆنی مێینە (ئیسترۆجین) لە کچاندا. ئەو تەمەنە کە منداڵ دەکەوێتە ناوی و تێیدا خۆی دەناسێت بریتییە لە تەمەنی هەشت ساڵی بۆ کچان و تەمەنی (٩ – ١٠) ساڵی بۆ کوڕان و ئەو قۆناغە بۆ تەواو بوونی لە نێوان ساڵێک و نیو بۆ شەش هەتا حەفت ساڵ دەخایەنێت زۆر هۆکاری بۆماوەیی و دەروونی و باری جەستەیی و فەرهەنگی دەوری دەبێت لە چ کاتێک کچەکە یان کوڕەکە بکەوێتە ناو تەمەنی بالق بوون و خۆناسین!! ئەگەر منداڵ لە تەمەنی کەمتر لە حەفت ساڵ خۆی ناسی دەبێت لێکۆڵینەوەی پزیشکی تەواوی بۆ بکرێت یان ئەگەر هەتا دوای حەڤدە ساڵی دەستی بە خۆ ناسین نەکرد ئەوا دەبێت لێکۆڵینەوەی تەواوی پزیشکی بۆ منداڵەکە بکرێت. هەر کە منداڵەکە کەوتە ناو ئەو قۆناغەی تەمەن، ڕژێنی ژێر مێشکە ڕژێن هانی ڕژێنی (مێشکە ڕژێن) دەدات بۆ دەردانی هۆرمۆنی هاندەری توخمە ڕژێنەکان (FOLLICLE STIMULATING HORMONE) و هۆرمۆنی (LEUTENIZING HORMONE) کە هەردووکیان بۆ ئەندامەکانی زاووزێ دەچێت بۆ ئەوەی هانی گەشە کردنیان بدات. لە کوڕان ئەو هۆرمۆنانە کە لە ڕێگای خێنەوە هەر کە گەیشت بە جووتە گوونەکانەوە، ئەوا: یەکسەر گوونەکان هان دەدات بۆ بەرهەم هێنانی سپێرم و هۆرمۆنی نێرینە(تیستۆ ستیرۆن). لە کچان هەر کە ئەو هۆرمۆنانە دەگەنە هێلکەدان هانی بەرهەم هێنانی هێلکە و هۆرمۆنی مێینە (ئیسترۆجین) دەدات، لە هەمان کاتدا ڕژێنەکانی سەر گورچیلە دەست دەکەن بە دەردانی کۆمەڵە هۆرمۆنێک، کە پێیان دەووترێت: ئەندرۆجین(ANDROGENS) کە هۆکار دەبێت لە دەرکەوتنی مووی بەر و مووی ژێر باڵ (بنهەنگڵ).

• کاتی بالق بوون:

ئەو تەمەنەی کە تیایدا مرۆڤ خۆی دەناسێت لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت، بە زۆری تەمەنی خۆاسین لە نێوان (١٠ – ١٣) ساڵیدایە. زۆر هۆکار هەن ڕۆلیان هەیە لە کەوتنە ناو پرۆسەی خۆناسینەوە، لەوانە: هۆکاری بۆماوەیی و هۆکاری دەوروبەر (بۆ نموونە: باری گوزەران و بوونی نەخۆشی و بەد خۆراکی، کەشی کۆمەلایەتی ماڵەوە). هەر بۆیە دەبینین ئەو کچانەی کە زۆر دەگەڵ ڕەگەزی نێرینە هەڵسو کەوت دەکەن زووتر دەکەونە ناو تەمەنی خۆناسین بە بەراوورد بەوانەی کە دوورە پەرێزین لە کوڕان لە کاتی منداڵی، وە هەروەها ئەو خێزانانەی کە باوکیان لە ماڵەوەیە کچانیان درەنگتر دەکەنە ناو تەمەنی خۆناسین بە بەراوورد بەوانە کە باپیرەیان لە ماڵەوەیە و باوکی خۆیان لەوێ نین. هەروەها ڕەگەزی میللەتەکەش دەوری دەبێت لە کەوتنە ناو تەمەنی خۆناسین، هەندێک میللەت و گەل کچانیان زووتر خۆدەناسن بە بەراوورد بە میللەتانیتر. هۆکاری زۆر کاریگەری دەوروبەریش بریتییە لە خۆراک، بە هۆی ئەو گۆڕانکارییەی لە ناندینی هەموو میللەتان ڕوویدا، بووە هۆی ئەوەی کە منداڵی قەڵەو زۆر بێت، تەنانەت لە وولاتێکی دراوسێی وەکو سوریا لە ساڵی (٢٠٠٩ز) زیاتر لە (٢٠٪)ی منداڵانی ئەو وولاتە قەڵەون. کە گەلی کوردیش وەکو ئەوان منداڵی قەڵەوی زۆرە بەتایبەتی دوای ساڵی (٢٠٠٥ز) لە کوردستان بوونی منداڵی قەڵەو بە

ئەو تەمەنەی کە تیایدا مرۆڤ خۆی دەناسێت لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت، بە زۆری تەمەنی خۆاسین لە نێوان (١٠ – ١٣) ساڵیدایە. زۆر هۆکار هەن ڕۆلیان هەیە لە کەوتنە ناو پرۆسەی خۆناسینەوە، لەوانە: هۆکاری بۆماوەیی و هۆکاری دەوروبەر (بۆ نموونە: باری گوزەران و بوونی نەخۆشی و بەد خۆراکی، کەشی کۆمەلایەتی ماڵەوە).



شێوەیەکی بەرچاو زیادی کردووە، ئەمە هەمووی کاریگەری دەبێت لە سەر تەمەنی خوناسین چونکە بۆ ئەوەی کچێک خۆی بناسێت دەبێت بە لایەنی کەم کێشی لەشی لە (٤٥ کگم) زیاتر بێت، وە هەروەها بۆ ئەوەی کوڕێک خۆی بناسێت دەبێت دەبێت کێشی لەشی بە لایەنی کەم لە (٥٥ کگم) زیاتر بێت. جۆری خواردنیش کاردانەوەی لە سەر تەمەنی خوناسین دەبێت، ئەوانەی خواردنی ماڵەوەیان دەشتەکییە (واتا: ریشاڵ و فایبەری زیاترە) درەنگتر دەکەونە ناو تەمەنی خوناسین بە بەراورد بەوانەی کە خواردنیان شارستانییە (واتە: بری پرۆتینی زیاترە). هەروەها ئەو کچانەی کە زۆر وەرزش دەکەن، لە تەمەنێکی درەنگتر دەکەونە ناو تەمەنی خوناسین. هۆکارێکیتری دەوروبەر کە دەگەڵ هۆکاری بۆماوەیی و خۆراک و باری تەندروستی گشتی تاکەکە دەورێ هەیە لە کەوتنە ناو تەمەنی خوناسین، بریتییە: لە خەم و هۆکاری کۆمەڵایەتی کەسەکە، ئەو منداڵانەی کە لە کاتی شەڕ و ڕووداوە ناخۆشەکان دەژین زووتر دەکەونە ناو تەمەنی خوناسین، هەروەها ئەوانەی کە ژمارەی ئەندامانی خێزانەکەیان زۆرە زووتر دەکەونە خوناسین.

• بالق بوون لە کوڕان:

هەر کە کوڕ کەوتە ناو تەمەنی خوناسین، گوونەکانی گەورە دەبن و مووی بەری دەردەکەوێت و دواتر گۆڕانکارییەکان لەسەر کوڕەکە ڕوو دەدات و هیچ نیشانەیەکیش نییە بگووترێت ئەوە بە دوای ئەوانیتر دادێت، بەڵکو دەرکەوتنی نیشانەکان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. مەزندە دەکرێت ناوەندە تەمەنی خوناسین بۆ کوڕان لە نێوان (٩ – ١٦) ساڵی بێت، هەندێک لە کوڕان جار جار هەست دەکەن ئازار لە گۆی مەمکیان هەیە یان لە (٥٠٪)یان مەمکیان بڕۆکەک ئەستوور دەبێت، بەڵام ئەو گەورە بوون و ئەستوور بوونە دوای شەش مانگ بە خۆی نامێنێت. دەتوانین نیشانەکانی خوناسین، بەم شێوەی خوارەوە دیاری بکەین:

١. گەورە بوونی گوونەکان و ئەندامی زاوزێی نێرینە.
٢. هاتنی مووی بەر.
٣. هاتنی موو لە ڕدێنی، سمێڵی گوگرە بوون و هاتنی موو لە سینگ و شان و شەپیلک.
٤. زیاد بوونی باڵا و درێژ بوونی.
٥. گەورە بوونی ئێسکی حەوز.
٦. دەنگ گڕ بوون.
٧. حەزی لە ڕەگەزی بەرامبەر دەبێت، مۆزە مۆز دەکات.
٨. دەرکەوتنی قینچکەی گەنجان (حب الشباب) لە سەر دەم و چاوی.

• قۆناغەکانی خوناسین:

خوناسین بە گوێرەی ئەو نیشانانە دەکرێت بە چەند قۆناغێکەوە، ئەوانیش:

١. قۆناغی یەکەم:
کە لە تەمەنی (٩ – ١٢) دەست پێدەکات، بە زۆری لە ناوەندی تەمەنی دەساڵی دەبێت. کە تیایدا هۆرمۆنی نێرینە دەست بە دەردان دەکات و ئەو هۆرمۆنە چالاک دەبێت، بەڵام هێشتا نیشانەکانیتری خوناسین بە ڕوونی لە سەر کوڕەکە دەرنەکەوتووە، هەر دوو گوون لەو قۆناغەدا تەواو گەشە دەکات، لە کۆتایی ئەو قۆناغەدا کوڕەکە باڵای درێژ دەبێت.

٢. قۆناغی دووەم:
کە لە تەمەنی (٩ – ١٥) ساڵی دەبێت، بە زۆری لە ناوەندە تەمەنی (١٢ – ١٣) ساڵی، کە تیایدا گوونەکان دەست بە گەورە بوون دەکات و تورەکەی گوون گەورە دەبێت بەڵام ئەندامی زاوزێی نێرینە بە شێوەیەکی وا گەورە و درێژ نابێت. مووی بەر سەر دەر دەهێنن، کە مووی نەرم و کەمە. لە کۆتایی ئەو قۆناغە باڵای کوڕەکە ڕوو لە درێژ بوون دەکات و باڵای بەرز دەبێت کە زۆر ئاشکرا دیار دەکەوێت و گۆڕانکاری تەواو لە شێوەی جەستەی ڕوو دەدات.

٣. قۆناغی سێیەم:
کە لە تەمەنی (١١ – ١٦) ساڵی دەبێت، بە زۆری لە ناوەندە تەمەنی (١٣ – ١٤) ساڵییە. کە تیایدا ئەندامی زاوزێی نێرینە دەست بە درێژ بوون دەکات بەڵام قەبارەکەی بەو پلەیە گەورە نابێت، هەروەها توورەکەی گوون و جووتە گوونەکان قەبارەیان زیاد دەکات و گەورە دەبن. مووی بەر ڕوو لە زیاد بوون دەکات و بڵاوەی لێدەکات و ڕەنگێکی تیر دەبێت و زبر دەبێت. باڵای



بەرە بەرە درێژ دەبێت و بەژنی درێژ دەبێت، لەگەڵی شێوەی جەستەی کوڕەکە و دەم وچاوی دەگۆڕێت بە شێوەیەک خۆی نیشان دەدات کە لە زەلامان بچێت، دەنگی زیاتر گڕ دەبێت و مووی لە دەور و پشتی کۆمی دێت.

٤. قۆناغی چوارەم:

لە تەمەنی (١١ – ١٧) ساڵی تەمەنی، بە زۆری لە ناوەندە تەمەنی (١٤ – ١٥) ساڵی. کە تیایدا قەبارەی ئەندامی زاوزێی نێرینە ڕوو لە زیاد بوون و گەورە بوون دەکات و درێژییەکەی زیاد دەکات و درێژتر دەبێت. هەروەها قەبارەی جووتە گوونەکان و تورەکەی گوون زیاد دەکات و مووی بەری وەکو کەسێکی تەواو گەورە بوو و پێگەیشتووی لێدێت. مووی لە ڕدێنی زۆرتر دەبێت و ڕدێنی پڕ دەبێت و مووی سمێڵی زۆرتر دەبێت و سمێڵی ڕەشتر دەبێت، دەنگی گڕتر دەبێت و پێستی چەورتر دەبێت، بۆ یەکەم جاریش تووشی شەیتانی بوون و فڕێدانی تۆو (ejaculation) دەبێت.

٥. قۆناغی پێنجەم: کە لە تەمەنی (١٤ – ١٨) ساڵی دەست پێدەکات، بە زۆری لە تەمەنی (١٦ ساڵی) دەبێت. کە تیایدا باڵای کوڕەکە تەواو درێژ دەبێت و مووی بەری و ئەندامی زاوزێی نێرینە تەواو وەکو یەکێکی پێگەیشتوو دەبێت و ڕدێن و سمێڵی پڕ دەبێت و دەست بە ڕدێن تاشین دەکات. لە هەندەک لە کوڕان لە کۆتایی ئەو قۆناغە مووی زیاد لە سەر سینگیان دێت.

• باڵق بوون لە کچان:

خۆناسین و باڵق بوون لە کچان زووتر دەست پێدەکات و لە تەمەنی (٨ – ١٣) ساڵی کچەکە خۆنادەناسێت، کە زۆربەی کات یەکەم نیشانەی خۆناسین ئەوەیە کە بنی مەمکی دادەنێت. ئەگەر هاتوو کچەک پێش تەمەنی حەفت ساڵی خۆی ناسی یان هەتا تەمەنی حەڤدە ساڵی خۆی نەنانی و خۆناسینی دواکەوت، ئەوا: دەبێت پشکنینی تایبەتی بۆ بکرێت هەتا هۆکارەکەب بدۆزرێتەوە. هەر کە کچەکە کەوتە ناو قۆناغی خۆناسین ئەوا نیشانەکانی، وەکو:

١. بینی سووری مانگانە و بینینی خێن دەست پێدەکات و بەزۆری ئەوەش لە تەمەنی نێوان (٩ – ١٦) ساڵی دەبێت.

٢. هانی مووی بەر.

٣. لە تەنکێش و سینگی گەورە دەبێت بە هۆی خڕ بوونەوەی چەوری لەو جێگایانە.

٤. دەرکەوتنی قینچکە لە دەم و چاوی و دەرکەوتنی قینچکەی گەنجان.

٥. دەنگ ناسک بوون و شێوەی دەنگی کچان وەردەگرێت.

٦. زیاد بوونی باڵای کچەکە و بەژن درێژ بوون.

• قۆناغەکانی خۆناسین:

خۆناسین لە کچان بە چەند قۆناغێک دەبێت، ئەوەش ڕوون کراوە کە هەموو



پرۆسەی خۆناسین لە نێوان یەک ساڵ و نیو هەتا شەش ساڵ دەخایەنێت، بۆیە مەرج نییە هەموو کچان لە یەک کاتدا هەموو قۆناغەکان یەک کات بخایەنێت. خۆناسین و دەست کردن بە باڵق بوون پەیوەندی بە هۆکاری بۆماوەیی و بایۆلۆجی و فەسلەجی و هۆرمۆنی و کۆمەڵایەتی و تەندروستی کچەکەوە هەیە، قۆناغەکانیش بریتین لە:

١. قۆناغی یەکەم:

کە لە تەمەنی (٨ – ١١) ساڵی دەست پێدەکات. کە تیایدا هەر دوو هێلکەدان هان دەدرێن و بڕی زۆر لە هۆرمۆنی مێینە دەردەدرێت. بەڵام هیچ نیشانەی دیاریکراو لە سەر کچەکە دەرناکەوێت.

٢. قۆناغی دووەم:

کە لە تەمەنی (٨ – ١٤) ساڵی دەبێت، لە نێوەندە تەمەنی (١١ – ١٢) ساڵی دەست پێدەکات. کە تیایدا کچەکە بنی مەمکی دادەنێت و وەکو گوپکوکەک دەبێت و کچەکە کێشی لەشی زیاد دەکات و بەژن و باڵای بەرز دەبێت و زیاد دەکات. مووی بەر دێت و مووەکان نەرم و خاو دەبێت.

٣. قۆناغی سێیەم: کە لە تەمەنی (٩ – ١٥) ساڵی دەبێت، بە زۆری لە ناوەندە تەمەنی (١٢ – ١٣) ساڵی. کە تیایدا مەمکەکان گەورە دەبن و مووی بەر زۆرتر دەبێت ڕەنگی تێر دەبێت و زبر دەبێت. بەژن و باڵا درێژتر دەبێت و جەستەی گەورەتر دەبێت، قەبارەی ئەندامی زاوزێی گەورەتر دەبێت و دەردراەکانی ناوچەی زێی دەبێت و کە ڕەنگی سپی پات یان کاڵ دەبێت و بە دەردراوێکی ئاسایی ئەو ناوچەیە ئەژمارد دەکرێت. لە کۆتایی ئەو قۆناغە هەندێک لە کچەکان سووڕی مانگانە دەبینن و خێن دەبینن بۆ یەکەم جار.

٤. قۆناغی چوارەم:

لە تەمەنی (١٠ – ١٦) ساڵی، کە بە زۆری لە ناوەندە تەمەنی (١٣ – ١٤) ساڵی دەبێت. کە تیایدا مووی بەر تەواو خۆ پڕ دەکات و شێوەی سێ گۆشە وەردەگرێت، مووی بنهەنگلی دێت. لەو قۆناغەدا سووڕی مانگانەی دەست پێدەکات ئەگەر لە قۆناغەکەی پێشتر سووڕی مانگانەی نەدیت بێت و ئەگەر لەو قۆناغەی پێشتر سووڕی مانگانەی دیت بێت ئەوا لەو قۆناغەدا سووڕەکەی ڕێک دەبێت و هێلکەدانان (ovulation) ڕوو دەدات و سووڕی مانگانەی کچەکە ڕێک دەکەوێت چونکە لە سەرەتای یەکەم سێ ساڵی خۆناسینی کچەکە ئاساییە سووڕی مانگانەی ڕێک نابێت و هێلکەدانان ڕوو نادات بۆیە لە کۆتایی ئەو قۆناغەدا بە هۆی ڕێک بوونی سووڕی مانگانە کرداری هێلکەدانان ڕێک دەبێت وەکو ئافرەتێکی پێگەیشتووی لێدێت.

٥. قۆناغی پێنجەم:

کە تەمەنی ((١٢ – ١٩) ساڵی، بە زۆریش لە ناوەندە تەمەنی (١٥) ساڵییە. کە تیایدا گۆڕانکاری و پێگەیشتن بۆ تەواو کامل بوون و گەورە بوون دەچێت و کچەکە وەکو ئافرەتێکی تەواو پێگەیشتوو حیسابی بۆ دەکرێت. کە تیایدا هەر دوو مەمک تەواو گەورە دەبن و مووی بەر تەواو دێت، کچەکە بەژن و باڵای تەواو دەبێت. کرداری هێلکەدانان و سووڕی مانگانەی تەواو ڕێک دەکەوێت.



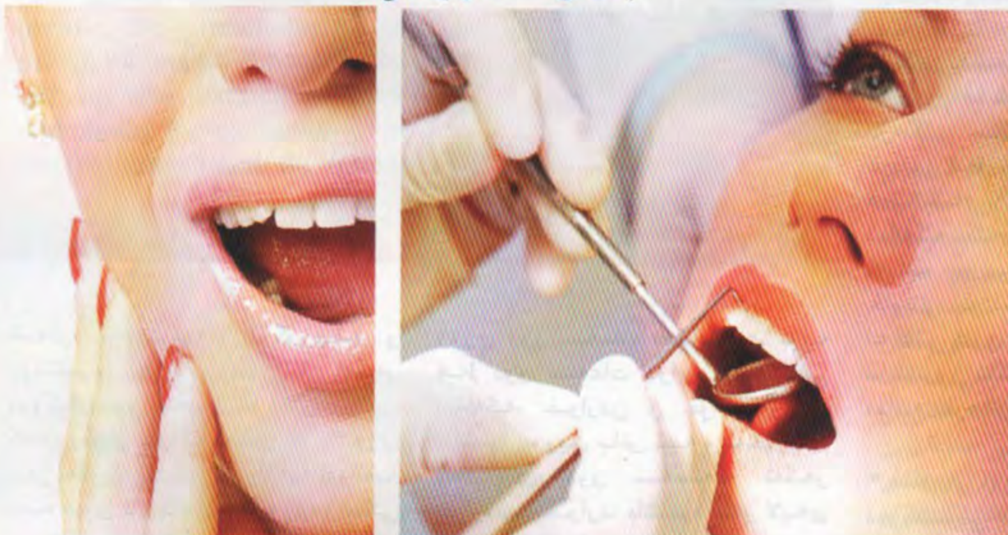
جیاوازی نێوان خۆناسینی کوڕان و کچان:

دوو جیاوازی زۆر گرنگ کە لە نێوان خۆناسینی کچان و کوڕان هەیە، بریتییە لەوەی: ئەو تەمەنەی کە پرۆسەی خۆناسینەکە دەست پێدەکات لەگەڵ ستیرۆیدە سێکسیە گەورەکان. بە زۆری کچان لە تەمەنی (١٠ – ١١) ساڵی خۆدەناسن، کەچی کوڕان لە تەمەنی (١١ – ١٢) ساڵی. وە پرۆسەی خۆناسین و باڵق بوونەکە لە تەمەنی (١٦ – ١٧) ساڵی تەواو دەکات بەڵام کوڕان لە تەمەنی (١٦ – ١٧) ساڵی پرۆسەکەیان تەواو دەبێت. کچان دوای چوار ساڵ لە دەست پێکردنی پرۆسەی خۆناسینەکە تەواو پێدەگەن، کەچی لە کوڕاندا تەواو پێگەیشتنەکە کەمەک دوا دەکەوێت!! هەروەها لە درێژ بوونی باڵایان کوڕان درەنگتر باڵایان درێژ دەبێت و بە هێواشی دەبێت و کاتەکەی زۆرتر دەبێت. هەر بۆیە کوڕان پێش خۆناسین بە ڕێژەی (٢ سم) کورتترن لە کچان بەڵام دوای تەواو بوونی پرۆسەی خۆناسینەکە تەواو پێراگەیشتنیان کوڕان بە ڕێژەی (١٣ سم) لە کچان درێژترن. هەرچی سەبارەت بە هۆرمۆنی سێکسیە، کە لە کوڕأن هۆرمۆنی نێرینەیە (TESTOSTERONE)، کەچی لە کچان هۆرمۆنی مێینە (ESTROGEN) ڕۆڵی کارا دەگێڕێت بە هۆی کاردانەوەی لە سەر هێلکەدان و منداڵدان، وەهەروەها کاردانەوەی لە سەر مەمک دەبێت و گەشە دەکات. ئاستی هۆرمۆنی مێینە لە کچان یەکسەر لە پڕێکەوە زۆر دەبێت و زووتر بە بەراوورد بە کوڕان ئاستەکەی بەرز دەبێتەوە، کەچی لە کوڕان ئاستی هۆرمۆنی نێرینە درەنگ بڵند دەبێتەوە و زۆر دەمێنێتەوە و باڵای زیاتر درێژتر دەکات. پێگەیشتنی هۆرمۆنەکان لە کچان ئاڵۆزترە بە بەراوورد بە کوڕان، وە هەر کچە پرۆسەی خۆناسینی تایبەت بە خۆی هەیە.

ددان دەرهێنان

د.یوسف بەهائەددین خەتەیی
پسپۆڕی هەناو و دل
دکتۆرا لە نەخۆشی کۆیرە ڕژێنەکان

ددان دەرهێنان یان ددان دەرکێشان بڕیارێکە کە پزیشکی ددان دەیدات وەکو چارەسەری کاتێک چارەسەری نەخۆشییەکی ددان لە تواناادا نەبێت یان مانەوەی ددان لە ناو دەم لەوانەیە ببێتە هۆی دروست بوونی گرفت و ئاریشە بۆ کەسەکە. گرفتەکەش لەوەیدایە هەر بە کەسێک بگووترێت: کە ددانت دەر دەهێنین، بەتایبەتی منداڵان زراویان لێی چووە!؟ وە لە زانستی پزیشکی ددان، ددان دەرهێنان یان ددان دەرکێشان بە یەکێک لە نەشتەرگەرییە قوورسەکان دادەنرێت، ئەمەش لەبەر دوو هۆکار، کە ئەوانیش: لەوانەیە زۆر لەو ئازارە بترسێت کە بە هۆی ددان دەرکێشانەکە دەی بێت یان نایەوێت بە هیچ شێوەیەک ددانەکەی لە دەست بدات. هەرچەند دەتوانرێت بە سەر هەردوو هۆکار دازاڵ بین، بەوەی: کە ئەو ددانەی دەمانەوێت دەری بهێنین تواو بەنجی بکەین بە جۆرێک کە ئەگەر ددانەکە دەر بکێشرێت هیچ ئزارێکی نەبێت، هەرچی سەبارەت بە هۆکاری دووەمە ئەوا نەک نەخۆشەکە نەوێت بەڵکو پزیشکی ددانیش هەتا لە توانای دابێت چ ددانی شیری یان ددانی هەمیشەیی دەرناهێنێت، باشترە ددان دەرکێشان دوا چارەسەر بێت. هەرچەند ددان دەرهێنان تەنها بۆ ئەو حالەتانە دەکرێت کە هیچ چارەسەریتری نەبێت یان مانەوەی ددانەکە لە ناو دەم، ئاریشە و گرفتی زۆرتر دروست بکات.



• کەینێ پزیشک ددان دەردەهێنێت؟

١. ددانە کاتییەکان کە دەبنە هۆی ڕێگر بۆ دەرکەوتنی ددانی هەمیشەیی یان ئەو جۆرە ددانانە کە کاتی کەوتنی هاتووە بەڵام هەر لە ناو دەم ماوەتەوە و ناهێڵێت ددانەکە هەمیشەییەکە سەر دەر بکات و بێتە دەرەوە.

٢. ئەو ددانانەی کە تەواو تێکچوون و خوراون کە ئەگەر هاتوو بمێننەوە لەوانەیە ددانەکانی تەنیشت ئازار بدات یان لەوانەیە کیس بکات و ئێسکی شەویلاگ خراپ بکات و ئازار دروست بکات.

٣. ددانە زیادەکان: کە لەوانەیە ببێتە هۆی ڕێگر لە دەرکەوتنی ددانی هەمیشەیی یان زۆر نارێک خۆی نیشان بدات و ببێتە هۆی شێواندنی جوانی ددانەکان.

٤. دەرهێنانی ددان بۆ مەبەستی ڕاست کردنەوەی ددانەکان، بەتایبەتی کە قەبارەی شەویلاک گچکەیە وە هەموو ددانەکان لەخۆ ناگرێت. پزیشک دەست دەکات بە دەرکێشانی هەندێک لە ددانەکان هەتا جێگایان ببێتەوە.

٥. ئەو ددانانە کە بە هۆی هەوکردنەوە تەواو داڕزاوون، وە بە جۆرەکانیتری چارەسەری تەواو چارەسەر ناکرێت یان هەوکردنەکە دەبێتە خیزاو و دەبێتە کیس.

٦. ئەو ددانانەی کە پێویستیان بە چارەسەرییەک هەیە و لەو کاتەش ئەو جۆرە چارەسەرییە نەبێت.

٧. ئەو ددانانەی کە بە هۆی هەر هۆکارێکەوە بە تەواوی شکاوون لە سەری هەتا بنی.

٨. ئەو ددانانەی کە تەواو بە ناو یەکدا داڕزاوە، وە ناتوانرێت تەواو چاک بکرێتەوە و پڕ بکرێتەوە.

٩. لە گەوران باووترین هۆکار بریتییە لە نەخۆشییەکانی پدو، کە سیرایەت دەکێشێت دەبێتە هۆی لەقینی ددانەکە.

• چۆنیەتی دەرکێشانی ددان:

أ. وەرگرتنی تیشکی سینی ددانەکان: تیشکی سینی سییەکان زۆر لەو نەخۆشییانە دیار دەکات کە نابینرێت، وەک: (نەخۆشی قونکی ددان، خەتی شکان)، وە هەروەها بیرۆکەیەکیش دەداتە دکتۆرەکە سەبارەت بە ڕەگی ددانەکە و درێژی و ژمارەیان، بەمەش دەرکێشانی



ددانەکە ئاسان دەکەوێت.

ب. ئەو ڕۆژەی کە ددانەکەت بۆ دەر دەهێنێت: بە ماوەیک پێش دەرهێنانی ددانەکە خواردنێک بخۆ، وە ددانەکانت بە فڵچە و مەعجوون جوان بشۆ. بە جۆرێک کە دێیتە لای پزیشکی ددان ناو دەم و ددانەکانت جوان و خاوێن بێت. باشترە کە دێیتە نۆڕینگەی پزیشکەکە یان کە هاتووی ددانەکەت بۆ دەربکێشن هاوەڵێکت لەگەڵ دابێت.

ت. لە نۆڕینگەی پزیشکی ددان: هەر نەخۆشییەکیترت هەیە بەتایبەتی نەخۆشی درێژ خایەن بە پزیشکی ددان بڵێ، بۆ نموونە: (نەخۆشی دڵ، نەخۆشییەکانی خوێن، نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، نەخۆشی شەکر، نەخۆشییەکانی گورچیلە و ڕۆماتیزم)، وە هەروەها ژنان ئەگەر دووگیان بوون دەبێت بە دکتۆری بڵێن کە دووگیان چونکە ئەگەر بە دکتۆری ددان نەگووترێت جاری واهەیە لەوانەیە ببێتە هۆی دەرکەوتنی ئاڵۆزی و ماکی ترسناک، کە دەتوانرێت زۆر بە ئاسانی لێی بە دوور بین ئەگەر بە گوێرەی ڕێنماییەکان بجوولێینەوە.

ث. دوای دەرکێشانی ددانە: باشترە ددان دەرهێنان لە بەیانیدا بێت نەک لە ئێوارە، وە ئەو ڕۆژەی کە کەسەکە ددانی تێدا دەردەهێنێت بکرێت بە ڕۆژی حەوانەوە و بکرێتە ڕۆژی پشوو. هەرکە ددانەکە دەرهات، ئەو پارچە شاشەی کە لە سەر جێگای ددانە دەرهاتووەکە دادەنرێت دەبێت بۆ ماوەی دوو سەعات لە لایەن ددانەکانی بەرامبەر ددانە دەرهاتووەکە بگیرسێنرێت و بە توندی بگیرێت. وە هەر چار سەعات جارێک دەبێت ئەو پارچە شاشە بگۆڕدرێت و یەکێکی نوێ دابنرێتەوە، بە جۆرێک کە تەواو لە سەر ددانە دەرهاتووەکە دابنرێت و پارچە شاشەکە بخرێتە سەر جێگای ددانە دەرهاتووەکە و بە ددانەکانی بەرامبەری توند بگیرسێنرێت. پێویستە دوای دەرکێشانی ددان خواردن و خواردنەوە نەخورێت و بنێشت (جاجک) نەجوورێت، هەتا کاری بەنجەکە لە سەر کەسەکە نامێنێت، ئەمەش بە زۆری دوو سەعات دەخایەنێت. بۆیە هەا دوو سەعات دوای دەرکێشانی ددانەکە، خواردن و خواردنەوە و بنێشت جووین باش نییە و نەخورێت. وە دوای دوو سەعاتەکە ئەگەر خواردنت خوارد، باشترە بەو لایەی کە ددانەکەی لێدەر هاتووە نەخورێت، بەڵکە بەو لایەی بەرامبەری ددانە دەرهاتووەکە بخورێت و خواردنەکە بەو لا بجوورێت. وە ئەگەر کەسەکە پاڵ کەوت باشترە سەری بڵندتر بێت، ئەویش بە دانانی بالیف (سەرین) یکی زیاتر لە بن سەری هەتا سەری بڵندتر بێت بەتایبەتی لە یەکەم بیست و چار کاتژمێری دوای دەرکێشانی ددان، کە ئەمەش یارمەتیدەر دەبێت لەوەی کە ئەگەر نەزیف و خوێنبەر بوونی هەبێت زوو خوێنبەر بوونەکەی نەمێنێت. نەکەی هەوڵی ئەوە بدەی کە دوای دەرهێنانی ددانەکەت غەرغەرە بە ئاو بکەیت و ئاو دە دەمی خۆت وەر بدەیت یان شاشەکەی لا بدەیت و ناوە ناوە سەیری جێگای ددانە دەرهێناوەکە بکەیت چونکە ئەوە دەبێتە هۆی لاچوونی ئەو قەتماغە خینەی کە لە سەر جێگای ددانە دەرکێشراوەکە دروست بووە، بەوەش وادەکات کە برینی جێگای ددانە دەرهاتووەکە درەنگتر چاک ببێتەوە، وە دووبارە خوێنی لێبێتەوە. دەبێت جگەرە نەکێشرێت هەتا دەکرێت، چونکە جگەرە کێشان ئەگەری نەزیف و خوێنبەر بوون زیاد دەکات، وە لەوانەیە ببێتە هۆی هەوکردنی ئەو ئێسکەی کە لە

> دوای دەرکێشانی ددانە: باشترە ددان دەرهێنان لە بەیانیدا بێت نەک لە ئێوارە، وە ئەو ڕۆژەی کە کەسەکە ددانی تێدا دەردەهێنێت بکرێت بە ڕۆژی حەوانەوە و بکرێتە ڕۆژی پشوو.



جێگای ددانە دەرهاتووەکە ماوەتەوە، وە هەروەها شوێنی ددانە دەرهاتووەکە درەنگتر سارێژ دەبێت. هەر لەبەر هەموو ئەو هۆکارانە بە لایەنی کەم هەتا شەو و ڕۆژێک دوای دەرهێنانی ددانەکە جگەرە مەکێشە! دوای هەموو ئەمانە پێویستە گرنگی بە پاک و خاوێنی ناو دەم و ددانەکان بدرێت، وە لە کاتی شووشتنی ددانەکان بە فڵچە و مەعجوون ئاگاداری ددانەکەی هاوسێی ددانە دەرهاتووەکە بین.

• ئاڵۆزی و ماکەکان دوای دەرکێشانی ددان چییە؟

١. خوێنبەر بوون یان نەزیف: هاتنی قیچە خوێنەک دەگەڵ لیک ئەوە هیچ زەرەری نییە و بە هەند وەرناگیرێت و بە نەزیف ئەژمارد ناکرێت. ئەگەر بڕێکی زۆرتر لە خوێن دەهاتە دەرەوە هەوڵ بدە هیچ دەست لە شوێنی ددانە دەرهاتووەکە نەدەیت و زمانی لێ گیر نەکەیت و بە ئاو غەرغەرە نەکەیت،



تەنیا ئەوە نەبێت پارچە شاشێکی تەڕ بخەرە سەر جێگای ددانە دەرهاتووەکە و هەر چارەکە سەعاتێک ئەو پارچە شاشە بگۆڕە و بە ددانەکانی بەرامبەر ددانە دەرهاتووەکە بە توندی بیگرسێنە و بە توندی بیگرە، وە دڵنیا بە کە لە شوێنی تەواوی ددانە دەرهاتووەکەیە. وە ئەگەر دوای دوو سەعات خوێنەکە نەگیرسایەوە و نەوەستا، ئەو کات: پێویست دەکات دووبارە بچیتەوە لای پزیشک وز پزیشک بت بینیتەوە.

٢. ئازار: زۆر ئاساییە دوای دەرکێشانی ددان کەسەکە کەمێک ئازاری هەبێت، کە لەوانەیە پزیشکەکە یەک لە دەرمانە ئازار شکێنەکانی بۆ دەنووسێت، دوای کەمێک ئازارەکەی نامێنێت. تەنیا ئەوە نەبێت کاتێک دوای دەرکێشانی ددان کەسەکە ڕێنماییەکان جێبەجێ ناکات و پێشێلیان دەکات، کە لەوانەیە شوێنی ددانە دەرهاتووەکە تووشی هەوکردن بێت و کەسەکە ئازارێکی زۆر توندی دەبێت و بە دەرمانە باوەکانی ئازار شکاندن ئەو ئازارەی لا ناچێت. کە ئەمەش دەبێت سەردانی پزیشکی ددان بکات و جێگای ددانە دەرهاتووەکە بەنج دەکات و لە هەوکردن خاوێنی دەکاتەوە، وە دەرمانێکی لەسەر دادەنێت هەتا برینەکە زوو وێک بێتەوە، وە زوو چاک بێتەوە، وە جاری واش هەیە دەرمانی ئازار شکێنیشی بۆ دەنووسێت.

• کەی سەردانی پزیشکی ددان بکرێت دوای دەرکێشانی ددان؟

لە حالەتەکانی دەرکێشانی ددان کە بە شێوەیەکی ئاسایی بێ هیچ گرفتێک ددانەکە دەرهاتووە، ئەوا: هیچ پێویست ناکات سەردانی پزیکشی ددان بکرێتەوە بەڵام ئەگەر ددانەکە بە نەشتەرگەری دەرهات بوو، وە پزیشک شوێنی ددانەکەی دووری بووەوە، ئەوا: دەبێت دوای یەک حەفتە لە دەرهێنانی ددانەکە دووبارە سەردانی پزیشکی ددان بکرێتەوە هەتا داوەکانی بۆ دەربهێنێت.

This article is on dentistry & explaining the meaning of dental extraction، what did dental extraction mean for the patient & for the doctor. Explaininig all the situations & options im treating dental problem before coming to dental extraction & dental extraction will be the last choice، for treating dental problems. After that whats the indication of dental extraction & when the dentist will decide to do extraction of the teeth. All the advises that the patient must know about dental extraction had been mentioned & what he should do before going to the dentist he should know، in taking care about dental hygiene & how he will prepare himself for going to the clinic of dentist for extraction. When he was in dental clinic what the patient should tell the dentist، also if he had chronic diseases what he or she should do & tell the dentist about this chronic diseases. Also giving some information about the mechanism of dental extraction & hoe dentist will do the extraction، after completing the extraction what the patient should do during the two hours after extraction & during the twenty two hours after extraction. Also some of the complication of dental extraction had been mensioned & how will be treated & when indicated that you can go back to your doctors & what the first aid you should do before going to the doctors clinic.





د.كارزان محمود عزيز
پزيشكی ڕاهێنراوی گشتی
ژمارەی تۆمار لە سەندیكای پزیشكان (٢٠٧٣)

كەم و كوڕی كاتی لە دایك بوون
((زگماكی))

پێناسە : بریتییە لە هەر نارێكی و شێواوییەك كە لەكاتی لەدایك بوونی منالەكەدا ئەبینرێت و ئەدۆزرێتەوە.

١.ئەم كەمو كوڕی كاتی لە دایک بوونانە وەكو چی دكتۆر؟

ئەمانە هەر كەم و كوڕییەك ئەگرێتەوە كاتێك كە مندال لە دایک ئەبێت لە نەبوونی پەنجەیەك یان پەنجەیەكی زیادە بگرە تا چەندەها كێشەی گەورەتر، وەك: نەبوونی پەلێک یان باڵێک یان كێشەیەكی گەورەی دل.

٢. چی ئەبێتە هۆی ئەم كێشانە دكتۆر؟

هەندێكیان بە هۆی خەلەلێك یان كێشەیەك لە جینی كرۆمۆسۆمەكاندا ڕوو دەدەن، وەكو: ئەوەی كە بازدانیان بە سەردا بێت، وە هەندێكیتریان بە هۆی ناتەندروستی باری دایكەكەوە ئەبێت لە كاتی دووگیانیدا، وەكو: خواردنەوەی مادده هۆشبەرەكان، مادده كحوولییەكان، جگەرە، چەند دەرمانێكیتر كاتێک كە پزیشک بێ ئاگایانە ئەینوسێت.

٣. ئەی باشە ئێستا چی بكەم؟ هیچ فەحصێک پێویستە بیكەم؟

لە كاتی بوونی هەر جۆرە كەم و كورتییەكدا دكتۆری خۆت ئەتوانێت هەندێک تێست یان فەحصت بۆ بكات بەلام بە شێوەیەكی گشتی لەمانەدا خۆیان ئەبیننەوە، سۆناری سەر، سۆناری سک، گرتنی ئەشیعەی ئێكس، سیتی سكان، ئێم ئار ئای، ئێكۆی دڵ و چەند دانەیكیتر. منالەكەت لەوانەیە پێویستی بە چەند دانەیەك یان هەموو ئەم تێستانە بێت بۆ دیاری كردنی ڕێژەی كەم و كورتیەكەی، بۆ ئەوەی بزانی هیچ شوێنێكیتری هەیەتی یان نا؟ وە لەوانەیە هەندێک جار پێویست بكات تێستی بۆماوییی بۆ بكرێت.

٤. ئەی چارەسەر چییە دكتۆر؟

هەندێكیان پێویستیان بە چارەسەر نییە، هەندێكیان چارەسەر ئەكرێن زۆر بە زوویی، هەندێكیان پێویستیان بەوەیە كە دكتۆری تایبەتی ئەو بوارە ببینێت، وە هەندێكیان ماوەیەک دوا ئەخرێن و دوایی بە نەشتەرگەی چارەسەریان بۆ ئەكرێت.

٥. ئەی دكتۆر تا ئێستا كەس نەیبووە لە خێزانەكەدا ، بۆچی ئەم منالەی من هەیەتی؟

بۆ هەر دوانزدە منالێک نزیكەی منالێک هەیەتی، واتە: لە سەدا پێنج، هەندێک جار نادیارە و ناتوانرێت دیاری بكرێت. بۆ ئەوەی منالێک بە بێ كێشە لە دایک ببێت زۆر هۆكار پەیوەستن و هەندێكیان لە خێزاندا هەر هەیە بەلام هۆكاری بۆ نەڕەخساوە كە دەركەوێ پێشتر، ئەبێ بە دوا داچوونی زیاتری بۆ بكرێت.

٦. ئایا دكتۆر پێویستە بۆماوەزانێک یان دكتۆری پسپۆڕ ببینین؟

بەلی بە دڵنیاییەوە، هەندێک جار بۆماوە زانەكە بۆت دیاری ئەكات، كە: ئایا ئەمە تەنها كێشەیەكی ڕووكەشە یان كێشەیتری هەناوی هەیە.



٧. ئەی دكتۆر منالێتریشم ببێت هەر وا ئەبێ؟

نا مەرج نییە، بەلام دووریش نییە، لەهەر كاتێكدا بێت ئەبێت بگەڕێیت بە دوای ئەو كێشەیەدا كە منالەكەی تووشی ئەم كێشەیە كردووە و دوور كەوتنەوە لێی یان چارەسەری.

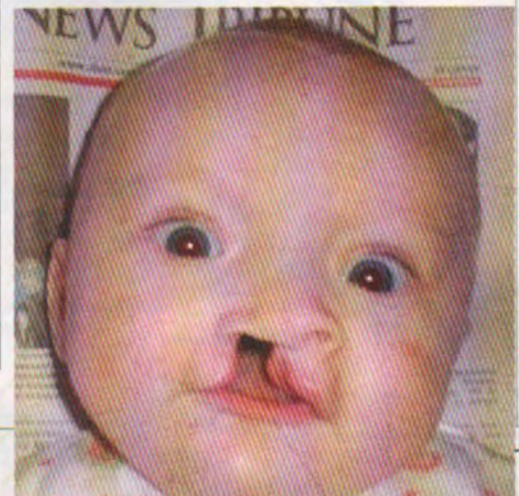
٨. ئەی دكتۆر پێشتر ئەتووانم تەشخیصی بكەم، بۆ نموونە: لە كاتی سكپڕیدا؟

بەلی بۆ هەندێكیان و نەخێر بۆ هەندێكیتریان! بۆ نموونە: كێشیەكی گەورەی وەک دووفاق بوونی سپاین یان بڕبڕەی پشت ئەتووانی لە كۆتاییەكانی سێ مانگی یەكەمدا تەشخیص بكرێت، بەلام بۆ نموونە كەرت بوونی لێو لەوانەیە نە دۆزرێتەوە تا كاتی لە دایک بوون.

٩. ئەی دكتۆر ئامۆژگاریت چییە بۆ دوور كەوتنەوە لەم كێشانە؟

چەند خالێک هەیە ئەبێ هەمیشە لە یادت نەچێت:

- هەتا ئەتوانی تەندروست بە پێش و كاتی سكپڕی.
- خواردنی ڤیتامینەكانی پێش سكپڕی.
- خواردنی حەپلەی ترشی فۆلیک.
- خواردنی خۆراكە تەندروستەكان.
- خەوتن لە كاتی خۆیدا.
- پلاندانان بۆ سكەكە.
- نەخواردنی جگەرە.
- نەخواردنی مادە هۆشبەر و كحولییەكان.
- نەخواردنی دەرمان بێ پرسی دكتۆر.



ئامادەکردن و وەرگێڕانی مافپەروەر
لقمان فاروق نانەکەلی
ماستەر لە فەلسەفە و یاسایی پزیشکی
(بەشی دووەم)



پەیمانی جیهانی ئیسلامی بۆ ڕەوشتی پزیشکی و تەندروستی

(ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی - نوسینگەی هەرێمی ڕۆژهەلاتی ناوەڕاست)

ماددەی - ٦

پێویستە پزیشک بە ڕاستگۆیی باری نەخۆشی و هۆکار و ماکەکانی بە نەخۆش یان بە کەسی نزیکی بلێت، وە سوودی ڕێک کاری دەست نیشان کردن و چارەسەر کردنی و پێناسەی ڕێگا چارەیتریان لە دەست نیشان کردن و چارەسەری بۆ ڕون بکاتەوە بە شێوازێکی جوان و نەرم و سادە و ئاشکرا و مرۆڤانە و وەشاوە، بە ڕەچاو کردنی باری دەروونی و جەستەیی نەخۆش.

ماددەی - ٧

پێویستە پزیشک ڕەچاوی نەخۆش بکات لە نەخۆشییەکەی، دوو دل نەبێت بە ڕەوانە کردنی بۆ پزیشکێکیتر کە تایبەت بێت بەو نەخۆشییە، یان بۆ پزیشکێکی لێزانتر و چالاکتر لەو بوارە ئەگەر باری نەخۆش پێویستی پێی هەبێت، یان بۆ پزیشکێکیتر ئەگەر نەخۆش خۆی ئارەزووی هەبێت لە ڕاوێژی ئەو پزیشکەش. وە نابێت پزیشک خەم سارد و کەمتەر خەم بێت لەم ڕەوانە کردنە (احالە) ئەگەر باری نەخۆشییەکە پێویستی پێی هەبێت. وە پێویستە هەموو زانیارییەکی نەخۆش بە نەخۆشییەکەی کە لە تێنووسی خۆی تۆماری کردووە بدات بەو پزیشکەیتر، وە دەبێت لە شێوەی ڕاپۆرتێکی پزیشکی تێر و تەسەل و تایبەت بە باری نەخۆشییەکەی بێت. ئەگەر باوەڕی پزیشکی یەکەم وابێت کە ئەو ڕاپۆرتە پێویستە بۆ چارەسەری نەخۆش کاتی ڕەوانەی لای پزیشکی دووەم دەکات.

ماددەی - ٨

نەخۆش یان کەس و کاری نەخۆش بۆیان هەیە پزیشکێکی شارەزاتر یان زیاتر بهێنن بە مەبەستی ڕاوێژ کردن بە ڕەزامەندی پزیشکی چارەسەر. وە بۆ پزیشکی چارەسەر هەیە و دەتوانێ بەردەوام نەبێت لە چارەسەرکردنی نەخۆش بە بێ هۆکار ئەگەر نەخۆش یان کەس و کاری هەر بەردەوام بوون لە ڕاوێژ کردن بە پزیشکێکیتر کە پزیشکی چارەسەر ڕازی نەبێت بە ڕاوێژی ئەم پزیشکە.

ماددەی - ٩

نابێت پزیشک چارەسەری نەخۆش نەکات لە باری فریاگوزاری، وە نابێت دەست لە چارەسەری هەلگرێت لە هەموو بارێکدا، تەنها ئەگەر نەخۆش ڕێنماییەکانی پزیشک ڕەت کاتەوە و جێ بەجێی نەکات یاخود ڕاوێژی پزیشکێکیتر بکات بە بێ ڕەزامەندی پزیشکی چاودێری لە چارەسەرییەکەی، نابێت پزیشک چارەسەری نەخۆش نەکات تەنها ئەگەر باری نەخۆشییەکەی تایبەتمەندی و پسپۆڕی ئەو نەبوو.

ماددەی - ١٠

لە سەر پزیشک پێویستە بەردەوام بێت لە چارەسەرکردنی نەخۆش لە باری فریاگوزارییدا تا پێویستی پێ نامێنێ و باری تەندروستیەکەی جێگیر دەبێت یان تا نەخۆش دەکەوێتە بەر دەستی پزیشکێکی شارەزاتر و تایبەتمەندتر لەو.

ماددەی - ١١

لە سەر پزیشک پێویستە بەردەوام بێت لە چاودێری تەندروستی پێویست بۆ ئەو نەخۆشانەی نەخۆشیەکانیان چارەسەری نییە یان ئەنجامی گیان سپاردن و مردنە، دلنەوایی و هیوایان بۆ بگەڕێنێتەوە و لەگەل ئێش و ئازاریان بێت تا کۆتایی ساتەکانی ژیانیان.

ماددەی - ١٢

پێویستە پزیشک کار لەسەر کەم کردنەوەی ئازاری نەخۆش بکات بە هەموو توانایەکی، بە هەموو ئامراز و ئەو شتانەی بەردەستی لە پاراستنی و چارەسەرکردنی جەستەیی و دەروونی. وە نەخۆش دلنیاکاتەوە و پێی ڕابگەیەنێت کە چاودێری دەکات و ئاگای لێی دەبێت، وە پێویستە هەموو توانایەکی بەکار بێنێ بۆ دلنیا بوونی نەخۆش لە کەم کردنەوەی ئێش و ئازاری.

ماددەی - ١٣

لە سەر پزیشک پێویستە نەخۆش ڕۆشنبیر بکات بەتایبەتی بە پێدانی زانیاری لە سەر نەخۆشییەکەی و تەندروستی جەستەی بەگشتی، بەتایبەت دەربارەی پاراستنی تەندروستی لە نەخۆشی بە ڕێگای شیاو و گونجاو و کاریگەر ئەمەش بە ڕۆشنبیرکردنی ڕوو بە ڕوو و ڕاستەوخۆ و یان بە ڕێگا و ئامرازیتر ئەگەر هەبوو.

ماددەی -١٤

نابێت پزیشک چارەسەری نەخۆش بکات بێ ڕەزامەندی نەخۆشەکە، تەنها لە باری فریاگوزاری پزیشکیدا کە نەتوانرێت ڕەزامەندی وەر بگیرێت لە نەخۆش یان لە کەس و کاری، یان نەخۆشییەکەی درمی و گوازراوە بێت و ترسناکی لە سەر تەندروستی گشتی هاوولاتیان هەبێت و بە پێی یاسا و ڕێنمایی تەندروستی. ڕەزامەندی نەخۆش چ بە ڕوون و ئاشکراو بە نووسین یان بە ووتە وەردەگیرێت ئەگەر تەمەنی لە (١٨) سال زیاتر بێت. واتە: کەسایەتی یاسایی هەبێت، ئەگەر لە (١٨) سال کەمتر بوو و یان مەرجەکانی کەسایەتی تەواوی نەبوو یان لە هۆش خۆی نەبوو، ئەوا: بە ڕێگای یاسایی ئەو کەسەی نوێنەرایەتی دەکات ڕەزامەندی لێ وەردەگیرێت. وە دەبێت ڕەزامەندییەکە بە شێوەی نووسین و واژۆ بێت و زانیاری تەواوی تێدا بنووسرێت لە بارەی جۆری نەشتەرگەرییەکە و چارەسەری پزیشکی و نۆشدارییەکە.

ماددەی - ١٥

پزیشک دەبێت دلنیا بێت لە دۆزینەوە و گەڕان بە دوای بەرنامەیەکی پەسەند و گونجاو بۆ چارەسەرکردنی باری نەخۆش، وە پێویستە دلنیا بێت کە ئەو بەرنامەیە لە ئاستێکی بەرز دایە پێش ئەوەی جێ بەجێی بکات لە سەر نەخۆش، وە ئەگەر نەخۆش داوای بەرنامەیەکیتری کرد، وە بۆ پزیشک دەرکەوت ئەو بەرنامە گونجاو و باش نییە بۆ چارەسەر کردنی، لە سەر پزیشک پێویستە دلنیای بکاتەوە و بۆی ڕوون بکاتەوە و ڕازی بکات کە ئەو بەرنامەیە ئاستی بەرز و باش نییە.

بە سەرپەرشتی د.خاوەر ئەحمەد موستەفا
پسپۆری نەخۆشییەکانی ئافرەتان و منداڵ بوون

منداڵ بوون CHILD BIRTH

منداڵ بوون یان (ویلادە)، واتە: دانانی ئەو کۆرپەیە کە لە زگی ژنی دوو گیانە و هاتنە دنیای کۆرپە دەگەیەنێت. هەتا هەنووکە نازانرێت چ هۆکارێک پاڵنەرە بۆ ئەوەی دایکەکە کۆرپەکەی ببێت و بکەوێتە ناو پرۆسەی منداڵ بوونەوە بەڵام زۆربەی ژنان لە دوای (٣٧ – ٤٢) حەفتە دوای نەدیتنی سووڕی مانگانە دەکەونە ناو پرۆسەی منداڵ بوونەوە. زۆر پێویستە هەموو ژنان قۆناغەکانی منداڵ بوون بزانن، چونکە یارمەتی و ئاسانکاری بۆ ژنەکە دروست دەکات کە بە ئاسانی و بێ گرفت و ئاریشە منداڵەکەی بێتە دنیاوە، وە هەروەها زانستییانە مامەڵە کردن لەگەڵ قۆناغەکانی منداڵ بوون یارمەتیدەر دەبێت لە سەلامەت بوونی دایکەکە و کۆرپەکە. هەموو پرۆسەی منداڵ بوون و کەوتنە ناو ژانی منداڵ بوون لە ماوەی (١٢ – ١٤) سەعات دەخایەنێت، ئەوە ئەگەر منداڵەکە نۆبەرە بێت. ئەگەر نا، لە زگەکانیتر کەمتریشە. هەرچەند زۆر جار باسی ئەوە کراوە: کە منداڵ بوون هەبووە ماوەی (٤٠) سەعاتی خایاندووە، وە ژنی وا هەبووە کە هەر هەستی بە منداڵ بوون نەکردووە!! لە سەر ئیش و کار منداڵی بووە؟! کەواتە منداڵ بوون ماوەکەی بڵاوە و لە ژنێکەوە بۆ یەکێکیتر ماوەکەی دەگۆڕێت.

• **نیشانەکانی کەوتنە ناو منداڵ بوون:**

چەند نیشانەیەک هەیە کە دەرکەوتنیان مانای دەست پێکردنی منداڵ بوون دەگەیەنێت، لەوانە:

١. کورژ بوون و ڕەقبوونی ناوە ناوە و دووبارە و بەردەوامی دەوری زگ و خوارەوەی پشت، کوو وا بزانیت بای گرتووە وای لیدێت .(contractions) دەگەڵ تێپەڕ بوونی کات ئەو کرژ بوونەوە زیاد دەکات و هەندەک لە ژنان بە ژانی خراپ وەک پشت ئێشان یان وەک ژانی سووڕی مانگانە وەسفی دەکەن.

٢. زۆر لە ژنان باس لە ژانێکی نارێک و ناحەز دەکەن لە دوا دوایی دووگیانی دەکەن (Braxton – Hicks Contraction) جاری وایە کە ژانەکە وا بە حووجەتە کە ژنەکە بۆ هۆلی منداڵ بوون (سالەی ویلادە) دەبردرێت چونکە مەزەندەی ئەوە دەبردرێت کە زگی دەبێت، دوایی دەردەکەوێت کە زگی نابێت بەڵکو تەنیا کەمێک ئازار و ژانی بە زگی داهاتووە (False Labor) چونکە هەموو کات بۆ جیاکردنەوەی ئەو جۆرە لە منداڵ بوون دەبێت ژنەکە دامەنی بپشکنرێت، وە تەنیا پشکنینی دامەن دەریدەخات کە ژنەکە لە حاڵەتی ویلادەیە یان ئازار و



ژانی پێش منداڵ بوون و دوا دوایی دووگیانی هەیە (False Labor). وە هەروەها ژانی منداڵ بوون لە پشتەوە دەست پێدەکات و دەیداتەوە پێشەوە بەڵام ژانی دوا دوایی دووگیانی بەس لە زگەوە دەست پێدەکات و ژانی دوا دوایی ماوەی دووگیانی لە کۆتایی ڕۆژدا زۆر دەبێت دوای ماندوو بوون یان کاتێک ژنەکە تەواو هیلاک بووە. خۆ ئەگەر ژانەکە بەردەوام بوو، وە لە ماوەی ڕێک ژانی دەهاتی و بە ڕۆیشتن ئازار و ژانەکەی زیادی دەکرد و بڕ و توندی و ژمارەی ژانەکە بە تێپەڕ بوونی کات ڕوو لە زیاد بوون بوو، ئەوا: مانای ئەوەیە پرۆسەی منداڵ بوون دەستی پێکردووە.

٣. سەراو تەقین: نیشانەیکیتری لە نیشانەکانی کەوتنە ناو منداڵ بوون و ویلادە بوون، ژنەکە سەراوی دەتەقێت و ئاوێکی زۆر دەبینێت. هەر لەگەڵ دەست کردنی منداڵ بوون بە هۆی تەقینی وێڵداش و فراوان بوونی حەوز و ملی منداڵدان یەکسەر ژنەکە ئاوێکی زۆر دەبینێت، هەر چەند لەگەڵ سەراو تەقین و کاتی دەست پێکردنی بوونی منداڵ لەوانەیە ماوەی چەند سەعاتێک بۆ ڕۆژێک بخایەنێت، کە ئاوێکی خاوێن و مەیلە پەمبەیی و هەندێک جار خوێنی لەگەڵ دەبێت (Bloody Show). تەقینی سەراو مانای دەست کردن بە کرداری منداڵ بوون دەگەیەنێت، وە هەر ژنێک کە زانی سەراوی تەقی دەبێت بە زووترین کات سەردانی پزیشکی ئافرەتان و منداڵ بوون بکات چونکە دوای بیست و چار سەعات دوای سەراو تەقینەکە منداڵی نەبوو، ئەوا: ئەگەری تووش بوونی خۆی و کۆرپەکەی بە هەوکردن زۆر دەبێت. هەر کە ژنەکە سەراوی تەقی دوای چەند کاتژمێرێک منداڵ بوون دەست پێدەکات، خۆ ئەگەر

> "منداڵ بوون یان (ویلادە)، واتە: دانانی ئەو کۆرپەیە کە لە زگی ژنی دوو گیانە و هاتنە دنیای کۆرپە دەگەیەنێت. هەتا هەنووکە نازانرێت چ هۆکارێک پاڵنەرە بۆ ئەوەی دایکەکە کۆرپەکەی ببێت و بکەوێتە ناو پرۆسەی منداڵ بوونەوە بەڵام زۆربەی ژنان لە دوای (٣٧ – ٤٢) حەفتە دوای نەدیتنی سووڕی مانگانە دەکەونە ناو پرۆسەی منداڵ بوونەوە."

دوای یەک ڕۆژ ژنەکە منداڵی نەبوو، ئەو کات: پزیشک ژانی دەست کرد بۆ ژنەکە دەکات هەتا هانی منداڵ بوونەکە بدات. هەموو ئەو ژنانەی کە زگەکەیان نۆبەرەیە هەر کاتەک ژانت هاتی و هەر (٥ – ٧) خولەک جارەک ژانت دیت و ماوەی (٣٠) چرکەی دەخایاند لە ماوەی یەک سەعاتدا، هەرچی لە زگەکانیترە ئەوا زووتر پەیوەندی بکرێت و ئەگەر ژانەکە هەر (٧ – ١٠) خولەک دەهات. هەر چەند هەموو ژنەکان هەمان نیشانەکانیان نابێت بەڵام هەر کاتێک ژانی منداڵ ژنەکەی بێزار دەکرد یان ژانەکە لەگەل ژانی منداڵ بوونەکە نیشانەکانیتری هەبوو یان با ژانیشی نەبێت بەڵام نیشانەکانیتری هەبوو دەبێت پەیوەندی بە پزیشکی ئافرەتان و لە دایک بوون بکات. زۆر جار پزیشکان ئامۆژگاری ئەو ژنانە دەکەن کە ژانی منداڵ بوونیان لییە و دەیانەوێت بە نەشتەرگەری (عەمەلیات) منداڵیان ببێت، ئامۆژگاری دەکەن کە هیچ نەخۆن و نەخۆنەوە نەوەک یەکسەر بۆ ژۆری نەشتەرگەری (عەمەلیات) ببردرێت. دوای ئەو نیشانانە ژنەکە منداڵی دەبێت، کە زۆربەی کات بە سێ قۆناغدا تێپەڕ دەبێت. هەموو ئەو ژنانەی کە بەبێ نەشتەرگەری (عەمەلیات) منداڵیان دەبێت دەبێت بەو سێ قۆناغە تێپەڕ ببن، کە بە گوێرەی ئەو ماوەیەی کە هەر قۆناغە دەیخایەنێت و لە کاتی قۆناغەکەدا ژنەکە هەستی پێدەکات دەکرێت بە سێ قۆناغەوە.

• قۆناغەکانی منداڵ بوون:

هەموو ئەو ژنانەی کە بە شێوەیەکی ئاسایی و بە دامەن منداڵیان دەبێت، سێ قۆناغ هەیە دەبێت پێیدا بڕۆن، ئەوانیش:

١. قۆناغی یەکەم: قۆناغی کشان و گەورە بوونی ملی منداڵدان، ئەو قۆناغە زۆرترین ماوەی هەیە و کاتەکی زۆر دەبات و سێ بەشی هەیە:

أ. دۆخی زوو :(Early phase) کە تیایدا ملی منداڵدان (Cervix) بۆ (٤ – ٥) سم دەکشێت و ڕاست دەبێت و کورت دەبێتەوە. لەگەڵی ژانی منداڵ بوون کەمە بەڵام بە ڕێکی دەبێت و هەندەک جار خێنی لە دامەنی دادەنێت .(Bloody Show)

ب. دۆخی ناوەند :(Active phase) کە لەو دۆخەدا ملی منداڵدانی ژنەکە بۆ (٤ – ٨) سم دەکشێت و دامەنی کورتتر و ڕاستتر دەبێت. ژانی منداڵ بوونی توندتر دەبێت.

ت. دۆخی گوازتنەوە :(Transition phase) ملی منداڵدانی ژنەکە دەکشێت بۆ (٨ – ١٠) سم و ڕاست دەبێت، هەروەک چۆن هەر



نەبینرێت. هەروەها ژنەکە ژانی منداڵ بوون زۆر و ڕێک دەبێت، هەندەک لە ژنان لەگەڵی هێلنج و ڕشانەوە و لەرز و نائارامیان دەگەل دەبێت.

٢. قۆناغی دووەم: لەو کاتەوە دەست پێدەکات کە ژنەکە منداڵدانی تەواو دەکرێتەوە و منداڵەکەی دەبێت، بەوەی کە ماسولکەکانی دیواری منداڵدان و لەگەل هێزی ماسولکەکانی زگ و ناوپەنچک پاڵ بە منداڵەکەوە دەنێن و منداڵەگە دێتە دەروە. وێلداشی کۆرپەکە ئێستا دەتەقێت ئەگەر زووتر نەتەقی بێت، وە ژانی منداڵ بوون لێرەدا کەمتر دەبێتەوە، منداڵەکە پالی پێوە دەنرێت و منداڵەکە بە جۆگەی منداڵ بوون (Birth Canal) دێتە خوارەوە.

٣. قۆناغی سێیەم: ناوکە پەتک لە دیواری منداڵدان(uterine) و دێتە دەرەوە، ژانی منداڵ بوونەکە زۆر دەبێت بەڵام ئازاری نابێت و کەمتر ئازاری دەبێت.

• دوای منداڵ بوون چ ڕوو دەدات؟

دوای منداڵ بوون پزیشک یان مامان یان سستەر دەستی بە سەر زگی دایکەکە دادەهێنێت، هەتا یارمەتی کرژ بوونی منداڵدان بدات، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە منداڵدان وێک بێتەوە و بچێتەوە قەبارەی پێش دووگیانی بوونی، هەروەها وادەکات کەمتر خوێنبەر بوون و خوێنبەر لەبەر چوون کەم بێتەوە. هەتا چەند ڕۆژێک دوای منداڵ بوون، ناوە ناوە ژنەکە هەر لەخۆیەوە ژانێکی بە بنی زگی دادێت، هەروەها کاتێک شیر ئەدات بە کۆرپەکەی (ئەمەش بە هۆی زۆر بوونی هۆرمۆنەوە دەبێت). دەبێت هەر لەگەل بوونی منداڵەکە یەکسەر بدرێتەوە دایکی، تەنانەت هەر لەگەل یەکەم چرکەی بوونی منداڵەکە پزیشک یان سستەر یان مامانەکە یەکسەر منداڵەکە دەداتەوە دایکی بۆ ئەوەی لە باوەشی بگرێت یان لەسەر سینگی دایکەکە دادەنرێت، هەتا دەبێت دواتر منداڵەکە هەر لەو ژورە بێت کە دایکەکە و باوکەکەی لێیە.

This article is about child birth، child birth involves both labor (the process of giving birth) and delivery (the birth itself). Giving a brief information on the time & onset of birth & how you decide that she is in labor، also giving information to the ladies about labor & child birth. It means that sign & symptom of labor clarified in simple terms & how she will deal with each of them، the indication of going to hospitals also clarified. The stages of labor & their duration had been given & how every women will deal with this stages & what the role of doctors in managing every stage of labor.

Alexander Fleming

دۆزەرەوەی پەنسیلین

ئەلیکساندەر فلیمینگ (Alexander Fleming)، (١٨٨١ - ١٩٥٥ز) دۆزەرەوەی ماددەی پەنسلینە، لە ئوسکوتلەندا لە شاری (لوخفیلد) لە سالّی (١٨٨١ز) لە دایک بووە. باوکی دوو ژنی هەبوو، کە باوکی جووتیار بوو، وە لە تەمەنی ((٥٩) سالّی باوکی ژنی دووەمی هێنا کە ئەو منداڵەی (ئەلیکساندەر فلیمینگ)ی لێ بوو، فلیمنگ تەمەنی بوو بە حەفت سالان کاتێک باوکی کۆچی دوایی کرد. دوای دەرچوونی لە کۆلێژی پزیشکی لە لەندەن خەریکی دیراسە کردن بووە لە سەر پاکژی و تەعقیم، لەگەل هەلگیرسانی جەنگی جیهانیی یەکەم چووە ناو سەربازی و کاری چارەسەر کردنی سەربازی بریندار و نەخۆش بوو. زۆر کات ئەو پزیشکە تیبینی ئەوەی دەکرد کە زۆر لەو ماددانەی کە بۆ تەعقیم کردنی برینەکان بەکار دەبردرێت دەبێتە هۆی ئازاری زۆر بۆ پیست و برینەکان! زیاتر لەو زەرەر و زیانانەی کە میکرۆبەکان هەیتیان. هەر بۆیە گەیشتە ئەو بروایەی کە پێویستی بە ماددەیەک هەیە کە بەکتریاکان قڕ بکات و لە ناویان ببات، لە هەمان کاتدا خانەکانی لەش ئازار نەدات. لە سالّی (١٩٢١ز) دوای تەواو بوونی شەڕی جیهانیی و چوونە سەر کارەکەی خۆی، لەو کارگەیەی کە کاری تێدا دەکرد ماددەیەکی دۆزییەوە کە ناوی نا (لا یسۆزایم) کە لەشی ئادەمیزاد دەری دەدات و تێکەڵەیەکە لە لیک و فرمێسک، ئەو ماددەیە هیچ لەش ئازار نادات و هەندێک میکرۆبەکان لەناو دەبات بەلام میکرۆبە بە زەرەرەکان لە ناو نابات. لەگەل ئەوەی ئەوە دۆزینەوەیەکی زۆر گەورە بوو بەلام هەندە گرنگییەی پێنەدرا و نەخرایە بەرچاوان، دۆزینەوەی گەورەی ئەو کاتە دەسیتی پێکرد (لە سالّی ١٩٢٨ز) کە کاتێک یەکێک لە بەکتریاکان تووشی ژەهراوی بوون و بەر هەوا کەوتن بوو، ئەو پزیشکە ئەوەی تیبینی کرد کە بەکتریاکان بە دەوری کەڕووەکان لە کارگە ڕیچکە دەبەستن و دەورەی کەڕووەکە دەدەن. ئەمەش گەیاندییە ئەو مەزەندەیەی کە بەکتریایەکان ماددەیەکی گوژەر دەر دەدەن بە دەوری کەڕووەکان، ئەو ماددەیە بەکتریاکان دەکوژێت. فلیمینگ ناوی ئەو ماددەیەی نا، ماددەی (پەنسیلین) کە مانی ماددەی دەرکێشراو لە بۆگەنی دەدات، وە ئەو ماددەیە هیچ ژەهراوی نییە بۆ مرۆڤ و ئاژەل. وە لە سالّی (١٩٢٩ز) دەستکەوتی ئەو دیراسەیە بلاو بۆوە، بەلام گرنگییەکی ئەوتۆی پێنەدرا. هەرچەند فلیمینگ ئەوەی ڕۆن کردەوە کە ئەو دەستکەوتە ڕێخۆشکەرە و بە سوودە بۆ دۆزینەوەی پزیشکی زۆرتر، وە ڕێگایەکی وەی پێنەدۆزراوە کە ئەو ماددەیە بەرهەم بهێنێت و جیای بکاتەوە، هەر لەبەر ئەمانە ئەو دەرمانە ماوەی دە سالیتر دوا کەوت. لە سالّی (١٩٣٠ز) هەر دوو زانای بەریتانی (هوارد فلوری و ئارنست تشین) ئەو نووسینەی (فلیمینگیان) خوێندەوە، ئەوانیش هەمان تاقیکردنەوەیان دووبار کردەوە و ماددەکەیان لە سەر ئاژەل تاقیکردەوە. لە سالّی (١٩٤١ز) ئەو ماددە نوێیەیان لە سەر مرۆڤ تاقیکردەوە، ئەوەیان سەلماند کە ئەو ماددە نوێیە و ئەو شورنقەیە گرنگی زۆری هەیە. دواتر بە هاندان و پشتگیری هەر دوو وولاتی (ئەمریکا) و (بەریتانیا) کە شەریکەکانی ئەو وولاتانەیان هاندا پێشبڕکێ بکەن لە بەرهەمهێنانی بڕێکی زۆر ە ماددەی پەنسلین، هەر بۆیە ئەو شەریکانە ڕێگای ئاسانتریان دۆزییەوە بۆ زیاتر بەرهەمهێنانی پەنسلین بە شێوەیەکی بەر بلاو. بۆ یەکەم جار ئەو ماددەیە بۆ چارەسەری بریندارانی شەڕی دووەمی جیهانی بەکار بردرا، وە لە سالّی (١٩٤٤ز) لە هەر دوو وولاتی بەریتانیا و ئەمریکا بۆ هاوولاتیانیش پەنسلین فەراهەم کرا، لە دوا دوایی سالّی (١٩٤٥ز) ئەو ماددەی بۆ هەمووان فەراهەم کرا. فلیمینگ ژنی هێنا بوو، وە تەنیا یەک کوڕی هەبوو، وە لە سالّی (١٩٤٥ز) بووە براوەی خەلاتی نۆبل بە هاوبەش لە گەل هەردوو زانایان (فلۆری و تشین) کە ئەوان ڕێگایان خۆش کرد بۆ ئاسان بەرهەمهێنانی شورنقەی پەنسلین، وە لەئاداری سالّی (١٩٥٥ز) فلیمینگ بە هۆی نەخۆشی جەڵتەی دڵ لە لەندەن کۆچی دوایی کرد. فلیمینگ دوو دۆزینەوەی زۆر گرنگی هەبوو،؟ ئەوانیش: ئەنزیمی (لایزۆسۆم) لە سالّی (١٩٢٣ز) وە دەرمانی (پەنسلین) لە سالّی (١٩٢٨ز)، وە هەروەها چەندەها نووسینی دەربارەی بەکتریا و سیستەمی بەرگری و چارەسەری بە دەرمان هەیە. لە سالّی (١٩٩٩ز) لە گۆڤاری (تایم) ناوی (فلیمنگ)ی لە لیستی (١٠٠ کەسە گرنگەکانی سەدی بیستەم) داناوە، وە لە سالّی (٢٠٠٢ز) ناوی فلیمنگ لەو لیستەی (BBC) هاتووە، کە (١٠٠ کەسە بەناوبانگەکانی ئینگلیزە)، دوای ڕاپرسییەک لە سەرانسەری جیهاندا.



High Blood Cholesterol

بەرزبونەوەی کۆلیسترۆڵی خوێن و مەترسییەکانی

د.سۆران محمد غریب
پزیشکی هەناوی و ڕۆماتیزم

١- کۆلیسترۆڵی خوێن چییە؟ مەبەست لە بەرز بوونەوەی کۆلیسترۆڵی خوێن چییە؟

کۆلیسترۆل چەورییەکە لە هەموو خانەکانی لەشدا هەیە، لەش بەکاری دێنێت لە دروست کردنی خانەکان و چەند هۆرمۆنێکی گرنگدا. کاتێک کۆلیسترۆل بەرز بێت، نیشتووی چەوری لە بۆرییەکانی خوێندا دروست دەبێت، ئەمەش ڕۆشتنی خوێن بەناو بۆرییەکاندا گران دەکات، دڵ ئۆکسجینی پێویستی پێ ناگات بەمەش مەترسی نوبەی دڵ (heart attack) زیاد دەبێت، هەروەها کەم ڕۆشتنی خوێن بۆ مێشک ئەبێتە هۆی جەڵتەی مێشک (stroke).

٢- نیشانەکانی چیین؟ چۆن بزانرێت یەکێک کۆلیسترۆڵی خوێنی بەرزە؟

نیشانەی نییە. شیکاری خوێن تاکە ڕێگایە بۆ دیاری کردنی بەرزی کۆلیسترۆل. لە تەمەنی (٢٠) ساڵییەوە پێویستە هەموو کەسێک شیکاری خوێن بکات بۆ دیاری کردنی ئاستی کۆلیستیرۆلی بنەرەتی، پاشان بە لایەنی کەمەوە (٥) ساڵ جارێک دووبارەی بکاتەوە.

٣- هۆکارەکانی تووش بوون بە بەرزی کۆلیسترۆل چیین؟

هەندێک لە هۆکارەکان لە دەسەڵاتی تاکدایە، وەک: نا چالاکی، قەڵەوی، خواردنی خراپ و نا تەندروست. هەندێکیتر لە هۆکارەکان لە دەسەڵاتی تاکدا نییە، وەک: پێکهاتنی جینی (بۆماوەیی). کۆلیسترۆل ئەگوێزرێتەوە بە ناو لەشداو لکاوە بە پرۆتینەوە، یەکگرتنی کۆلیسترۆل و پرۆتین، پێی دەووترێت: لایپۆ پرۆتین (lipoprotein). لایپۆپرۆتین سێ جۆرە:

١. کۆلیسترۆلی چڕی کەم: کۆلیسترۆلی خراپbad cholesterol›› LDL Low Lipoprotein (Density): ئەم جۆرە کۆلیسترۆل ئەگوێزێتەوە بە ناو لەشدا، لە بۆرییەکانی خوێندا دروست دەبێت و ئەبێتە هۆی ڕەق بوون و تەسک بوونەوەیان.

٢.کۆلیسترۆلی چڕی زۆر کەم، (:(VLDL Very Low Density Lipoprotein ئەم جۆرە بە زۆری چەوری ترایگلیسراید (triglyceride) دەگوێزێتەوە. تریگلیسرایدیش جۆرێکە لە چەوری لکاوە بە پرۆتینەوە ئەم جۆرەش ئەبێتە هۆی تەسک بوونەوەی بۆرییەکانی خوێن.

٣. کۆلیسترۆلی باش ‹‹good cholesterol HDL High Density Lipoprotein)): ئەم جۆرە کۆلیسترۆلی زیادە هەڵدەگرێت و ئەیگەڕێنێتەوە بۆ جگەر.

٤ - کێ زیاتر ئەگەری بۆ تووش بوون هەیە؟ مرۆڤ لە هەموو تەمەنێکدا تووش دەبێت؟ ترسناکی یەکەی چییە؟ ئەو هۆکارانەی خراپتری دەکەن چیین؟

کارای مەترسی (risk factor): ڕێی تێدەچێت تووشی بەرزی کۆلیسترۆلی خوێن بیت ئەگەر هەر کام لەم کارا مەترسییانەی لای خوارەوەت تێدا بێت:

١- جگەرە کێشان: کێشانی جگەرە دیواری بۆرییەکانی خوێن تێک دەشکێنێت و یارمەتی کەڵەکە بوونی نیشتووی چەوری دەدات.
٢- قەڵەوی.
٣- خواردنی خراپ: خواردنی ئەو خۆراکانەی کۆلیسترۆلی زۆری تێدایە، وەک: گۆشتی سۆر، بەروبوومی شیری پڕ چەوری (کامل الدسم)، هەروەها خواردنی چەوری تێر(saturated fat) کە لە بەروبوومی ئاژەڵیدا هەیە.
٤- وەرزش نەکردن.
٥- بەرزی پەستانی خوێن.
٦- نەخۆشی شەکرە.

٧- مێژووی خێزان بۆ نەخۆشی دڵ: ئەگەر دایک، باوک یان خوشک، برا تووشی نەخۆشی دڵ بوون پێش تەمەنی (٥٥) ساڵی.

شیکاری خوێن: شیکاری خوێن بۆ دیاری کردنی ئاستی کۆلستیرۆل ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

- کۆلیسترۆل (Total Cholesterol)
- کۆلیسترۆلی خراپ (LDL)
- کۆلیسترۆلی باش (HDL)
- ترایگلیسراید(Triglyceride)

بۆ دەست کەوتنی باشترین ئەنجام پێویستە پێش شیکاری بۆ ماوەی (٩ بۆ ١٢) کاتژمێر هەموو خواردن و خواردنەوەیەک (جگە لە ئاو) رابگیرێت. کۆلیسترۆل بە میلیگرام بۆ دیسیلیتر(mg/dl) دەپێورێت.

ئاستی ویستراو بۆ زۆربەی خەڵک:

total cholesterol خوار mg/dl ٢٠٠

LDL خوار ١٣٠ mg/dl

HDL سەروو ٤٠ mg/dl

Triglyceride خوار mg/dl ١٥٠

ئەم ڕێژانە دەگۆڕێن بە پێی کەسەکان و بوونی کاراکانی مەترسی(risk factor).

٥- خۆپاراستن وچارەسەر چییە؟

گۆڕینی شێوازی ژیانت باشترین ڕێگەیە بۆ خۆپاراستن و چارەسەر:

١- لە دەست دانی کێشی زیادە.

٢- خواردنی خۆراکی تەندروست.

أ- دوور کەوتنەوە لە چەوری خراپ، واتە: چەوری تێر (الدهون المشبعه) کە لە گۆشت و پەنیر و بەرهەمی ئاژەڵیتردا هەیە، هەروەها لە هەندێک جۆری کێک و بسکیتیشدا هەن. لە جیاتی ئەم جۆرە چەورییە، ئەتوانیت چەوری ناتێر (unsaturated) بەکاربهێنیت وەک؛ لە زەیتون، فستق عبید(فول سودانی) هەروەها گوێز، بادام.

ب - کەم بەکارهێنانی ئەو خۆراکانەی کۆلیسترۆلی زۆر تێدایە، وەک: گۆشتی سور، زەردێنەی هێلکە، بەرهەمی شیری چەور(پەنیر، کەرە، هتد..).

ج- هەڵبژاردنی دانەوێڵەی تەواو(بە توێکڵەوە) و بەرهەمەکانی دانەوێڵەی تەواو لە نان و ئارد و کێکدا، وەک: گەنم، جۆ، شوفان(الشوفان)..

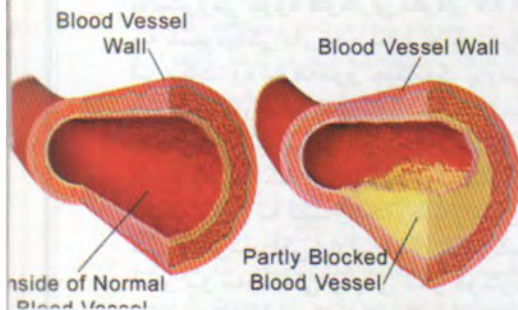
د- خواردنی میوە و سەوزە، پڕن لە ڕیشاڵە خۆراکییەکان(dietary fiber) کە گرنگن بۆ تەندروستی دڵ. خواردنی (٥) ژەم میوە لە ڕۆژێکدا سوودێکی گەورەی هەیە بۆ تەندروستی.

ه- خواردنی ماسی: هەندێک جۆری ماسی وەک ماسی سەلمۆن، مەکەرەل، رەنکە، تونە؛ ترشە چەوری ئۆمێگا ٣ (Omega ٣) تێدایە بۆ تەندروستی دڵ باشە.

و – کحول (مەی) زۆر خواردنی کحول ئەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی ئاستی چەوری ترایگلیسراید(triglyceride).

٣- وەرزش کردن بە ڕێک و پێکی: بۆ ماوەی (٣٠ بۆ ٦٠) دەقیقە لە ڕۆژێکدا وەک: ڕۆیشتن، ڕاکردن، پاسکیل سواری، مەلە کردن.

٤- وازهێنان لە جگەرەکێشان.





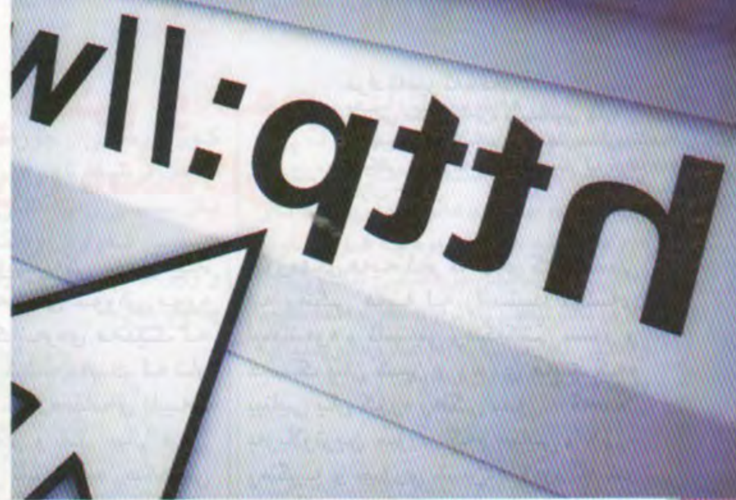




ئاڵوودە بوون بە تۆڕی ئەلیكترۆنی (ئینتەر نێت) جەوانان تووشی ئاریشەیی دەروونی دەكات



بە هۆی بەر بڵاو بوونەوەی تۆڕی ئینتەر نێت بە هەموو جیهاندا و زۆر بە كارهێنانی لە لایەن هاووڵاتیانەوە، بە جۆرێك كە زانیارییەكی زۆر لە كاتێكی كەم دەاتێ و هەموو ڕێگاكانی بە سەر بردنی كاتی هەیە و لە پێگە كۆمەڵایەتییەكان خەڵكی لەگەڵ یەكتری زانیاری ئاڵوگۆڕ دەكەن و دەتوانیت لە هەر شوێنێكی ئەو جیهانە بیت نامە و ئاگاداری بۆ كەس و كارت بنێریت. ئەمانە و چەندان سوود و مفای تۆڕی ئەلیكترۆنی بووە هۆكاری ئەوەی كە ئینتەرنێت بە شێوەیەكی بەربڵاو لە ناو خەڵكی بڵاوەی لێ بكات، وە لە هەموو جێگایەك بوونی هەبێت. زۆربەی ئەوانەی ئەو تۆڕە ئەلیكترۆنییە دەكار دەبەن بە شێوەیەكی دروست بە كاری دەهێنن، ئەوە نەبێت كە (١٠٪)ی خەڵك تەواو خوو و ئاڵودە دەبن بە ئینتەر نێتەوە، ئەوانەش زۆربەی كات نەخۆشییەكی ڕاڕایی یان خەمۆكیان هەیە. هەر بۆ مەبەستی زانینی ئەو هۆكارانەی كە دەبنە هۆی ئەوەی كەسەكان ئاڵوودە بن بە تۆڕی ئەلیكترۆنییەوە، زانا (فانغ تشن یین) لە تایوان لێكۆڵینەوەیەكی لە سەر (٢٢٩٣) قوتابی كە پۆلی حەفتی ناوەندی بوون، وە تەمەنیان (١٢) ساڵ بوو لە دە قوتابخانەی باشوری تایوان لە ساڵی (٢٠٠٥ز) كرد. ڕاپرسییەكی كرد و داوای لە قوتابییەكان كرد، كە ئەگەر تووشی نەمانی زەین و چالاكی (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)، خەمۆكی و ترسی كۆمەڵایەتی و ڕق بوونەوە لە خەڵكی بەیان بكەن. وە هەروەها دوای شەش و دوانزدە مانگ و بیست و چار مانگ پرسیاریان لێكردن دەربارەی ماوەی چەند لەبەر ئینتەر نێت دەمێننەوە، لەگەڵ ئەو سایت و پێگە ئەلیكترۆنیانەی كە سەردانی دەكەن. دوای دوو ساڵ دەركەوت: كە نزیكەی (١١٪)ی قوتابیان تەواو ئاڵوودەی ئینتەر نێت بوونە، ئەو كوڕانەی كە زیاتر لە بیست سەعات لە بەردەم ئینتەر نێت بوون و ئەوانەی یارییان بە ئینتەر نێتەوە دەكرد زۆرتر ئەگەری ئاڵوودە بوونیان هەبوو، كە لە ئەنجامدا شەڕانی و بێزاخ دەبوون. ئەو كچ و كوڕانەی كە لاسار بوون مەترسی ئاڵوودە بوونیان بە ئینتەر نێت (٧٢٪) بوو، ئەوانەش كە شەڕانی بوون مەترسیان بە ڕێژەی (٦٧٪) بوو. هەرچی ئەو كچانەن كە ترسی كۆمەڵایەتی یان خەمۆكیان هەبوو، مەترسیان زۆرتر بوو بەلام لە كوڕان ئەو هۆكارانە دەوریان نەبوو. هەر بۆیە زانایانی ئەو بوارە بڕوایان وایە: كە ئەو منداڵانەی لاسارن، باشترین جێگا بۆ خۆیان لاسارییەكەیان نیشان بدەن بە هۆی ئینتەر نێتەوە دەبێت هەر بۆیە پێیەوە ئاڵوودە دەبن. وە هەروەها ئەو منداڵانەی كە ترسی كۆمەڵأیەتی یان خەمۆكیان هەیە، زیاتر خوو دەدەنە ئینتەر نێت. وە ئەو منداڵانەی كە شەڕانین بە هۆی ئەو هەموو یارییە شەڕ و شۆڕەی لە ئینتەرنێتەوە هەیە هەموو ڕقەكەیان بە هۆیەوە هەڵدەڕێژن پێیوە گیرۆدە دەبن. لەبەر ئەوەی ئینتەرنێت بووەتە یەك لە پێداویستیەكانی ژیان و ناكرێت نەهێڵدرێت ئەو جەوانە كاری پێنەكات، بۆیە: (دایك و باوك دەبێت ئاگاداری ئەوە بن چەند جگەرگۆشەكەیان لەبەر دەم ئینتەر نێت دادەنیشێت؟ وە ئەو پێگە ئەلیكترۆنییانە چیین كە دەیان كەنەوە. وە هەروەها پریشكانی دەروونی ئەگەر منداڵی جەوانینان هەبوو ئاریشەی دەروونیان هەبوو، دەربارەی: ئاڵوودە بوون بە ئینتەر نێتەوە پرسیاریان لێبكەن). هەرچەند ئاڵوودە بوون بە ئینتەرنێت لە كاتی ئێستادا لە لایەن كۆمەڵەی ئەمریكی بۆ نەخۆشییە دەروونییەكان بە نەخۆشی ئاڵوودە بوون دانانرێت بەلام مەزەندە دەكرێت لە چاپەكانی داهاتووی ڕێبەری نەخۆشییە دەروونییەكانی ئەو



کۆمەڵەیە ئاڵوودە بوون بە ئینتەر نێت، وەکو: نەخۆشییەکی ئاڵوودە بوون ئەژمارد بکرێت.

دەرمانە ئازار شکێنەکان نیشانەکانی شێرپەنجەی پرۆستات دەشارنەوە

ئەو دەرمانانەی کە زۆر بۆ نەهێشتنی ئازار بەکار دێن، وەکو: پرۆفین و ڤۆلتارین. ئاستی ئەو پرتینەی کە لە لایەن پرۆستاتەوە دەردەدرێت (PSA)، وە لە لایەن پزیشکان بۆ دیاری کردنی شێرپەنجەی پرۆستات بەکار دێت، کەم دەکاتەوە. هەر بۆیە ئامۆژگاری پیاوان دەکرێت، کە دوور بن لە لەخۆوە بەکار هێنانی دەرمانی ئازار شکێن بۆ ئەوەی زوو شێرپەنجەی پرۆستات بدۆزرێتەوە. ئەمەش لە دەرئەنجامی ئەو لێکۆڵینەوەیە هات، کە (ئەریک سینغەر) لە زانکۆی رۆتشستر لە سەر چەندان پیاو کردی کە دەرمانی ئازار شکێن و دەرمانە ستیرۆیدییەکانیان وەرگرت بوو، بینی: کە رێژەی پرۆتینی (PSA) لەوانەی ئە دەرمانانە دەکار دەبەن کەم دەکات، بەلام لەگەل ئەوەش ئەگەری تووش بوون کەم ناکەنەوە بەلکو تەنها هۆکار دەبن لەوەی درەنگتر بەو جۆرە شێرپەنجەیە بزانرێت. گرووپی ئەو پزیشکە دیراسەیان لە سەر زیاتر لە (١٣١٩) کەس کرد، کە تەمەنیان لە سەرووی چل ساڵی بوو، وە دیراسەکە ماوەی دوو ساڵی خایاند (٢٠٠١ – ٢٠٠٢ز). ئەو گرووپە بینیان ئەو پیاوانەی کە دەرمانە ستیرۆیدییەکانیان بۆ ئازار شکاندن وەرگرت بوو، رێژەی پرۆۆتینی (PSA) بە رێژەی (١٠٪) کەمتر بوو. دواتر ئەو دەرئەنجامەیان بە دەرئەنجامی دەرمانێکی ئازار شکێنی، وەکو: پاراسیتۆل بەراوورد کرد، بەلام دەرئەنجامەکە هەندە گرنگ نەبوو چونکە ژمارەی ئە پیاوانەی دەرمانی پاراسیتۆلیان درا بووی ژمارەکەیان کەم بوو. هەموو کات ئەگەر رێژەی پرۆتینی (PSA) لە ناو خوێن کەم بێت، ئەوا: ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجەی پرۆستات کەم دەبێتەوە. بەلام ئەوە نابێتە هۆی ئەوەی کە بگووترێت: مادام دەرمانە ئازار شکێنەکان رێژەی ئەو پرۆتینە کەم دەکاتەوە مانای وایە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات کەم دەکاتەوە، هەرچەند لەوانەیە وابێت بەلام هێشتا ئەوە نەسەلمێنراوە بە رێگای زانستی. ئەو پزیشکانە دەرێن کە بەرز بوونەوەی رێژەی پرۆتینی (PSA) تەنها بە هۆی شێرپەنجەوە نابێت بەلکو زۆر نەخۆشیتر رێژەی ئەو پرۆتینە کەم دەکاتەوە، بۆ نموونە: هەوکردن کە هیچ پەیوەندی بە شێرپەنجەوە نییە!! هەر بۆیە لەوانەیە بە هۆی کەم بوونەوەی ئەو هەوکردنە رێژەی ئەو پرۆتینە کەم بوو بێتەوە، هەرچەند لەوانەیە کاتێک دەرمانی ئازار شکێن بە کار بێت ببێتە هۆی کەم کردنەوەی هەوکردن بەوەش ئەگەری شێرپەنجە کەم بێتەوە بەلام بە هۆی کەم کردنەوەی هەوکردنەکە، چونکە دەرمانە ئازار شکێنەکان رێژەی ((PSA لە خوێن کەم دەکەنەوە بەلام ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە کەم ناکەنەوە. لەبەر هەموو ئەمانە (د.سینغەر) دەڵێت: (دەرئەنجامی ئەو لێکۆڵینەوەیە ئەوە بۆ پزیشکان رۆن دەکاتەوە، کە پرسیار دەربارەی هەموو ئەو دەرمانانە بکات کە نەخۆشەکەی وەری گرتووە. هەر بۆنموونە: ئەوەی ئەو پرۆتینە!! چونکە زۆر دەرمان هەیە کە دەدرێتە نەخۆش گرفتی بۆ دروست دەکات و مرۆڤ بە هەڵە دادەبات.

زیانێکی نوێتری جگەرە کێشان

ئەو کەسانەی کە جگەرە دەکێشن تەنیا زەرەر بە خۆیان ناگەیەنن بەلکو ئەگەر لە هەمان کاتدا کەسێکیتریان لەگەل دابێت لەو شوێنەی کە کەسەکە جگەرەی تێدا دەکێشێت، ئەوا: ئەو کەسەش وەکو ئەوەی جگەرە دەکێشێت هەمان زیانی بۆ دەبێت و ئەو کەسە هەرچەند جگەرە ناکێشێت بەلام بە جگەرە کێش لە قەڵەم دەدرێت. هەنووکە ئەوە دەرکەوتووە: کە زەرەری جگەرەکێشانەکە هەتا دوای کێشانی جگەرەکە و کووژاندنەوەی هەر دەمێنێت، چونکە کە جگەرە دەکێشیت چەندەها ماددەی ژەهراوی بەرهەم دێت کە بە پرچ و جلوبەرگەوە دەنووسێت، کاتێک منداڵەکە دەگرییە باوەش منداڵەکە بەرەو ئەو ژەهرانە دەکەیتەوە. جگەرە کێشان دەبێتە هۆی بەرهەم هێنانی زۆر ماددەی ژەهراوی، وە زیاتر لە (٢٥٠) ماددەی ژەهراوی و کیمیاوی و کانزایی لە جگەرە هەیە، بۆ نموونە: گازی سیانید (کە ژەهرێکی کووشندەیە)، گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن و بۆتان (گازی براژان)، وە گازی نشادر (ژەهرە بۆ دەمارەکان، ئەو گازەی لە ئاودەستەو دەبینرێت)، وە تۆلۆین (بۆ دروست کردنی دینامیت بەکار دێت)، وە زەرنیخ و قورقوشم و کادمیۆم و کرۆم (کانزای قورس)، وە پۆپۆنیۆم ٢١٠ (کە ماددەیەکی تیشکاوەرە و دەبێتە هۆی شێرپەنجە). بۆیە منالی ساوا، زۆرتر دەکەوێتە بەر زەرەکانی جگەرەکێشان دەکەون، چونکە گەمە لەسەر مافوور و رایەخ و ناوماڵ دەکەن، وە لەوانەیە ژەهرەکە بە دەستیانەوە بنووسێت و قووتی بدەن.



Preventive Medicen

چۆنیەتی پاراستنی پێیەکان

پێیەکان نیعمەتێکی گەورەی خودان. شایانی ئاگا لێ بوونن. لە ڕاستیدا چارەکێکی هەموو ئێسکەکانی لەش لە پێیەکاندان. هەر پێیەک لە (٢٦) ئێسک پێک دێت. ئەو ئێسکانە بەهۆی (٣٣) جومگە لەگەڵ یەک دەجومگێن. وە بەهۆی ژێی تایبەتەوە بە یەکەوە بەندن، گەورەترین ئێسکەکانی پێ ئێسکی پاژنەیە یان پاش پانی. ئەم ئێسکە بە جێگیری لە سەر زەوی چەسپ دەبێت، لە پێشیشی شەش ئێسک بە چەماوەیی لە شێوەی بەناویەکدا چوو هەن. ئەم ئێسکانەش دەگەن بە ئێسکەکانی شانەی پێ کە پێنج ئێسکی درێژن. ئێسکی پاژنە و سەری ئێسکەکانی شانەی پێ هەڵگری قورسایی تەنن. هەر چی پێنج ئەنگوستی پێیەکانیشن، ئەوە بەکار دەهێنرێن وەکو سەکۆی دەرچوون (منصە الا نکلاق) ٩٩٪ ی پێیەکان تەواون لەکاتی لە دایکبووندا. زۆران لەو باوەڕەدان کە هۆکاری هەرە باوی نارەحەتی پێیان پێڵاوە. هەرچەندە ملیۆنەها کەس نارەحەتن بەهۆی ژانی پێیەکانیان وەلی تەنی(٢٪) هەوڵ دەدەن یاریدەی پزیشک وەرگرن، هەمیشە نینۆکەکانی پێت بە ڕاستوکی بکە نەک بە شێوەی کەوانەیی. چونکە نینوک کردنی پێ بە کەوانەیی وای لێ دەکا بەرەو ناوەوە کەشە بکات و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی تێدا چەقینەوە و ژان کردن و کێم تێدان، بەڕاستی بە شوردنی پێیەکان (بەتایبەتی بەهۆی دەست تویژەوە) و پاشان ووشک کردنەوەیان و پودرەی دژە کەروو کردن بە سەریاندا یان لە ناو گوریەکانا مایەی هێلانەوەیە بە تەندروستی. هەوڵ بدە دووجووت کەوشت هەبن ولە دوو ڕۆژ زیاتر ئەو جووتەیان لە پێ مەکە. گورەوی لە هاوینا لە یەک ڕۆژ پتر لە پێ مەکە. ئەگەر ڕێکەوت گورەوی پێیەکانت تەڕ بوون بە باران یان بە ئارەقە کردن یەکسەر کەوش و گورەویەکانت بگورە. هەرگیز پێڵاوت تەنگ نەبن کورد ووتەنی (نە پێڵاوی تەنگ نە ماڵی بە جەنگ). ئەگەر پێڵاوت کری با کڕینەکەت لە ئێوارەیەکی درەنگ بێت چونکە ئێواران لە هەموو کات زیاتر پێیەکان گەورەترن. بۆ خانمان ئەگەر پێڵاوی پاژنی بەرز دەکرن با لە پێنج سانتیمەتر پاژنەکەی بلند تر نەبی، چونکە پێلاوی پاژنی بەرز فرمانی مژینی ساتمەکانی (امتصاص الصدمات) کەوانەی پێ تێک وپێک دەدەن.

Color Blindness

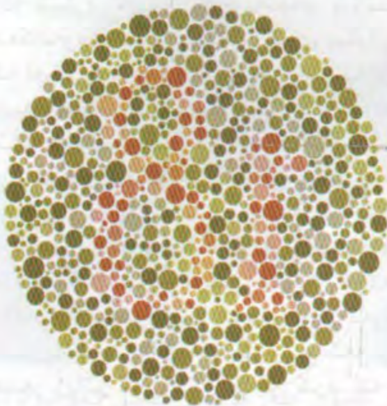
کۆر ڕەنگی و کەم بینایی ڕەنگەکان

مراد ئەمیر ئەحمەد
قوتابی دکتورا (لەیزە و پشکنینی چاو)
ماجیستەر لە پشکنین و و چارەسەری تەمبەلی چاو
/ بکالوریوس لە پشکنینی چاو لە کولیژی پزیشکی
تاران –ئیران

کۆر ڕەنگی نەخۆشییەکی بۆماوەییە، کە تیایدا ئەو کەسەی تووش بووە لە ناسینەوە و لێکدانەوەی هەندێک لە ڕەنگەکان تووشی کێشە دەبێت. لە ناو پەردەی چاو، دوو جۆرە خانەی تایبەت بە ڕەنگ بینی و ڕەش و سپی بینی هەن. خانەکانی مەخروتی تایبەتن بە ڕەنگ بینی و خانەکانی لوولەیی تایبەتن بە ڕەش و سپی بینی یان بینایی لە شەو. لە کۆر ڕەنگیدا، خانەکانی مەخروتی چاو ئەو ڕەنگدانەیان نییە کە دەبێتە هۆی بینایی ڕەنگەکان، هەر بەو هۆیەوە ئەو کەسانە هەندێک ڕەنگ بە شێوەی ڕەنگەکانی ڕەش و سپی یان بەشێوەیەکی تایبەت بە خۆیانەوە دەبینن تووشی کۆر ڕەنگی دێن. کۆر ڕەنگی جۆرا و جۆرە کە بەر بڵاوترینیان بێ هێزی چاوەکانە لە ناسینەوە و لێکدانەوەی ڕەنگەکانی کەسک و سۆر لە یەکترەوەیە. هەبوونی کێشە لە ناسینی ڕەنگەکانی شتەکان، کە ئاخۆ ئەو سۆر یان کەسکە، شین یان زەردە ئەسلیترین نیشانەی کۆر ڕەنگین. کۆرەیی ڕەنگەکان یان (Color Blindness) وەک ناوەکەی نییە و نابینایی نییە و تەنیا کێماسییەکە لە ناسینەوە و لێکدانەوەی ڕەنگەکانە و نەخۆشییەکە کە (٧٪ تاکو ٨٪) لە پیاوەکاندا هەیە. خۆی نابینایی ڕەنگیش جۆرەهای هەیە، ئەو کەسەی کە کێماسی لە ڕەنگی هەیە لە ڕاستییدا کێشەی لێکدانەوە و ناسینی ڕەنگەکانی سۆر و کەسک یان شین و زەردی هەیە. کەم بینایی یان کۆرە ڕەنگی سۆر - کەسک بەربڵاوترین جۆری کەم بینایی و کۆرە ڕەنگییە و جۆری شین – زەرد کەمتر بەربڵاوە. ڕەنگ کۆری بە دوو شێواز: زگماکی و بە هۆی نەخۆشییەکانەوە (وەک نەخۆشییەکانی دەماری چاو، پەردەی چاو یان مێشک) دابەش دەبێت.

کورتەی مێژوویی:

کۆر ڕەنگی لە ساڵی (١٧٩٤ز) لە لایەن کیمیا ناسی بەناوبانگی بریتانیایی، بە ناوی: (جان دالتون)، کە خۆی ئەو کێشە یان ئەو





نەخۆشییەی هەبووە دۆزراتیەوە. سەرە ڕای ئەمە هۆکاری ئەم نەخۆشییە لە پاش پێشکەوتنەکانی زانستی بۆماوە و ژێنێتیک لە سەدەی بیستەم هاتۆتە دۆزینەوە. ئەو کێماسیە بە شانازییەوە بە هۆی ناوی زانای بەناو بانگی بریتانیایی (دالتون) بە ناوی دالتونیسم ناونراوە. هەرچەندە ناوی زانستی ئەو کێشەیە (دیسکروماتوپسیا)یە (Dyschromatopsia).

نیشانەکانی کۆر ڕەنگی:

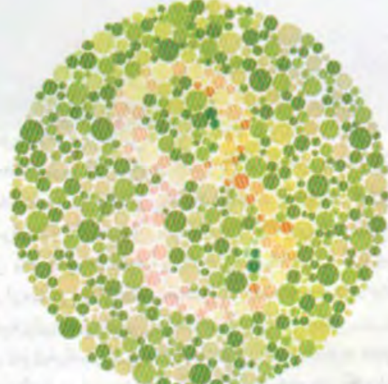
کێشەی سەرەکی ئەو کەسانە، بێ هێزیانە لە لێکدانەوە و ناسینەوەی ڕەنگەکان لە یەکترەوە. زۆر جار خۆی نەخۆشەکە ئاگای لە کێشەکە نییە، وە وا هەزر دەکات کە ڕەنگی ڕاستەقینەی ئەوانەن کە دەبینێت. هەندێک جار لە کاتی پشکنینەکانی دامەزراندن ئەو جۆرە نەخۆشانە دەدۆزرێنەوە، بە پێچەوانەی بیر کردنەوەی گشتی، زۆر کەمن ئەو کەسانەی کە کۆر ڕەنگن ڕەش و سپی ببینن، زۆربەی ئەو کەسانە ڕەنگەکان بە شێوازێکیتر و تایبەت بە خۆیان دەبینن. چۆنییەتی پشکنین و تاقی کردنەوەی کۆر ڕەنگی: پسپۆڕی چاو، پشکنینی کۆر ڕەنگی بە تاقی کردنەوەیەک بە ناوی ئیشی هارا (Ishihara test) ئەنجام دەدات، بەو تاقی کردنەوەیە نەخۆش سەیری هەندێک لاپەڕەی تاقی کردنەوە کە بە شێوازی کتێبەک دروست کراوە و ڕەنگا و ڕەنگە و ژمارەی جۆرا و جۆریان تێدایە و لە لایەن نەخۆشەوە دەخوێندرێتەوە. هەندێک لە ژمارەکان دەتوانرێن ببینرێن و هەندێک ناخوێندرێنەوە و تابلۆیەک لە گەل ئەو تاقی کردنەوەدایە و ڕێنمایی پسپۆڕ دەکات کە کێشەکە لە کێوەیە.

چی شتێک دەبێتە هۆی کۆر ڕەنگی؟

ڕەنگ کۆری زگماکی، بە هۆی کار نەکردن یان کێشەی کار کردنی هەندێک لە خانەکانی پەردەی چاوە کە ئەرکیان بینایی ڕەنگە. لە شێوەکەیتری کە بە هۆی نەخۆشییەکانەوە دەهێتە پێشەوە، کێشە لە پەردەی چاو، دەماری چاو یان مێشک دەبێت. لە شێوازی زگماکییەدا، نەخۆش هەر بە ئەو کێشەی لە دایک دەبێت، بۆماوەیی شێوازەکەی زگماکی بە شێوەی (x-linked)ە و پیاوان زیاتر لە ژنان تووش دێن.

جۆرەکانی کۆر ڕەنگی:

کۆر ڕەنگی جۆرەهای هەیە کە بەربڵاوترینیان کەم هێزی چاوە لە بینایی یان بینینی ڕەنگەکانی کەسک و سوور. نەبینیی تەواوی ڕەنگەکان زۆر کەمە و زۆر کەم دەدۆزرێتەوە لە ناو کۆمەڵگا بەلام هەیە.



مونو کروماتوپسی: مونو کروماتوپسی یان کۆر ڕەنگی تەواو، جۆرێکە لە کەمترین بەربلاوی کۆر ڕەنگ بیناییەکانە کە تێیایدا هیچ کامە لە خانەکانی تایبەت بە ڕەنگ بینی، واتە: (خانەکانی ڕەنگ بینی سوور، کەسک یان شین) چالاک نین و ئەو کەسەی ئەو کێشەی هەیە بینایی هیچ ڕەنگێکی نییە.

دای کرو ماتوپسی: دای کرو ماتوپسی ئەو کۆر ڕەنگییە کە یەکەک لە سێ خانەکانی مەخروتی ڕەنگدانەی نەبێت کە ئەمەش دابەش دەبێت بە سەر ئەو سێ جۆرەی خوارەوە:

١. پروتونوپیا: جۆرێکە لە دای کرو ماتوپسی کە تیایدا خانەکانی تایبەت بە بینایی ڕەنگی سوور چالاک نین. لەو حالەتەدا ئەو کەسەی تووشی ئەم کێشەیە بێت ڕەنگی سوور وەک ڕەش یان ڕەشێکی نزیک کەسک ئەبینێت.

٢. دوترانوپیا: کە بەربلاوترین جۆرە کۆر ڕەنگییە کە تیایدا خانەکانی تایبەت بە ڕەنگی کەسک چالاک نین، لەو حالەتەدا ئەو کەسەی تووشی ئەم گرفتە بێت لە ناسینەوەی ڕەنگەکانی کەسک و سوور بێ هێزە.

٣. تری تانوپیا: جۆرێکی کەم بەربلاوی کۆر ڕەنگ بیناییەکانە، کە تیایدا خانەکانی تایبەت بە بینایی ڕەنگی شین چالاک نین و ئەو کەسەی تووشی ئەو کێشە بێت کە لێکدانەوەی ڕەنگی شین تووشی کێشە دێت.



چارەسەری کۆر ڕەنگی:

چارەسەری ئەم نەخۆشییە ناکرێت یان باشتر بڵێین چارەسەری نییە. ئەگەر ئەم نەخۆشییە لە قوتابخانە سەرەتاییەکانەوە بدۆزرێتەوە، ئەکرێت هەندێک کاری سەرەتایی بۆیان بکرێت بۆ ئەوەی تووشی کێشەی خوێندن و دێراساتییان نەبن. هەندێک جار بە هاوکاری برادەرێک ئەو کەسانە ڕەنگەکانی جل و بەرگیان ڕێک بێخن و لە سەر یان جۆری ڕەنگەکەی بنووسن. هەندێک جار نەناسینی ڕەنگەکان دەبێتە هۆی کێشە بۆ شوفێرەکان، بۆیە زۆر گرنگە لە کاتی تاقی کردنەوەی پشکنینی پزیشکی بۆ شوفێرەکان لە لایەن بەڕێوەبەرایەتییەکانی هاتووچۆوە، تاقی کردنەوەی ڕەنگیش زیاد بکرێت کە بە داخەوە تاکو ئێستا ئەو پشکنینە بۆ شوفێرەکان ناکرێت. لە ئەو حالەتەی کە کەسێک دۆزرایەوە کە کۆر ڕەنگە و مۆڵەتی شوفێری پێبدرێت دەبێت هەر چەندە ڕەنگەکانی سوور و زەرد و کەسک لە یەکتر جیاواز ناکاتەوە، فێر بکرێت کە ڕەنگی سوور لە سەرەوە ڕەنگی زەرد لە ناوەندە و ڕەنگی کەسک لە خوارەوەیە، بۆیە فێر ئەکرێت کە ڕەنگەکان لە کێوەن. بە پێی ئەو لێکۆڵینەوەیە کە خۆمان ئەنجامامان داوە بۆ هۆکارەکانی پێکدادانەکانی شوفێری، لە ئەو کەسانەی کە تووشی پێکدادان لە چوار ڕیانەکان دەبن، بۆمان دەرکەوت کە (٤ ٪) پێکدادانەکان بە هۆی کۆر ڕەنگییەوە بووە.

تویکاریکردنی لاشەی مردوو

Post-Mortem Autopsy

د.فیصل عارەب بلباس
پسپۆری پزیشکی تاوانناسی
پەیمانگای پزیشکی دادی، هەولێر

یەکێک لە ڕێگا هەرە گرنگەکانی لێکۆڵینەوە لە نەخۆشییان، ئەنجامدانی تویکارییە بۆ لاشەی مردووان. لێکوپێککردنەوەی (Dissection) لاشەی مردووان (Morbid Anatomy) و پشکنینی شانە نەخۆشکەوتووەکانی لاشەکە (Morbid Histology) لەوانەیە پێکەوە (بەهەردوو کردار) وێنەیەکی تەواوی نەخۆشییەکەمان نیشان بدەن کە بەهۆیەوە ئەو کەسە گیانی لەدەست داوە. بە ئەنجامدانی تویکاریی دوای مردن، هەوڵ دەدەین وەڵامی زۆر پرسیاران بدەینەوە کە گرنگترینیان ئەو پەیوەندییە کە لەنێوان نیشانە هەستپێکراو ((Symptomو بینراوەکانی (Sign) نەخۆشەکە هەبوونە لەکاتی ژیانیدا لەگەڵ ئەو نەساغیە راستەقینەیەی کە لەناو شانەکانی دا دەدۆزرێتەوە. سەرباری ئەوەی لەوانەیە بتوانین دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکەی و چارەسەرکردنەکەشی، پێش مردنی، هەڵبسەنگێنین و بزانین ئایا راست و دروست بووە یان نا. هیچ پێشکەوتنێکی زانستیی گەورە لە مەیدانی پزیشکیدا بەدەست نایێت بەبێ پۆلێنکردنی ئەو ئەژمارە (داتا) زانستیانەی ((Scientific Data کە لەدوای تویکاریکردنەوە دەستمان دەکەون، بۆ نموونە: نەخۆشیەکەی چ بووە و لەبەر چ هۆیەک مردووە و چۆن مردووە و گۆڕانەکانی ناوەوە چ بوونە و...هتد. ئەمانە برێتین لە هەندێک پرسیاری راستەوخۆ کە پزیشکی (دەردناس) نەساغیناس (Pathologist) و تویکار (Autopsy Pathologist) دەبێ یەکسەر وەڵامیان بداتەوە. ئەو هەنگاوانەی دەهاویشترێن لە کاتی ئەنجامدانی تویکاری و ئەو راستیانەی کە دوای تویکاریکردنەکە تۆمار دەکرێن لە راپۆرتێکدا، دەبێ بەم شێوەیەی خوارەوە بێ:

١- پشکنینی لاشەکە (Inspection):

کە بە پشکنینی دەرەکی (External Examination) ناو دەبرێت، کە ئەویش بەم شێوەیە دەکرێ:

أ- تەمەنی مردوو (بەنزیککراوەیی ئەگەر دیار نەبوو)، کێشی، درێژیی.

ب- ڕەنگی پێستی، جۆر و شێوازی دابەشبوونی مووی جەستەی بەتایبەتی لە سەر و دەموچاوی و پەلەکانی...تد.

ت- گۆڕانەکانی دوای مردن: وەک ڕەقبوونی لاشە ((Rigor Mortis (هەیە یان نیە و ئەگەر هەیە تا چەند..)، ڕەنگگرتنی لاشە (Livor Mortis، Post –Mortem Hypostasis) (دیاریکردنی شوێن و قەبارە و توندیەکەی...).

ث- دەموچاو: هەردوو لا دەموچاوی وەکو یەکە (Symmetry) یان نا، هیچ رووشان و شینومۆربونی هەیە، هیچ دەردراوێک لە کونەکانی گوێ و لووت و دەمی دەرهاتووە یان دێتە دەرێ...تد.

ج- چاوەکانی: زەق و دەرپەڕیوون یان بەقووڵداچوون، بیلبیلەکانی وەکو یەکن یان جیاواز لە قەبارە و کرانەوەیان، ناوچاوەکانی بەو پەردەیەی سەری و ڕەشێنە و سپێنەکەی هیچ ناتەواویەکیان هەیە (وەک: خوێنتێزان و زەردبوون یان هەر ڕەنگێکی دیکە...).

ح- گوێ و لووت: شێوەیان لە دەرەوە، برین و شکان و ...هتد. دەردراویان لێدێ، کونەکانیان چۆنە و هیچیان تێدایە...

خ- دەم: ددانەکان (سرووشتی، شکاوە، دروستکراون، کلۆربوون هەیە، تاخمە...) ناوەوەی دەمی (هیچ برین یان شتێکی تێدایە) زمانی هیچی لێنەهاتووە...؟

د- مل: هیچ گرێیەکی لێیە (لەتەنیشت وپشت و پێشەوەی...)، خوێنهێنەرەکانی ملی (دەبینرێن، ئاوساون...)، هەر ئەستووربوونێک کە هەبێ (وەک: گلاندی تایرۆید و گرێیە لیمفاویەکان..).

ذ- پەیکەری مردوو: لاوازە، قەڵەوە، کورتە، درێژە، سەرسینگی هەڵدەفاوە، هیچ نارێکیەکی هەیە....

ر- پێست: زەرتکی هەیە یان هەر ڕەنگێکی دیکە، خوێن یان پنتکە خوێنی لەسەرە، ئاوسان و ئاودزبوونی هەیە، هیچ نیشانە و کوترانی لەسەر کراوە، کونە برین و قەتماغەی هەیە، شوێنی نەشتەرگەری و برینی چاکبووەوە... هتد

ز- گرێ لیمفاویەکانی دەرەوەی لەش: لە بنهەنگڵ، لە بەرزەهار، لەپشت چۆکەکانی، لە ملی. ئەگەر هەیە ئایا بەدەست دەگیرێن و قەبارەیان چەند و ژمارەیان و توندیان لە کاتی دەست لێدان (ڕەق، نەرم، دەجوولێن یان بەبنەوە نووساون...).

س- گلاندی قورتەمل (تایرۆید، Thyroid): ئەگەر دەبینرێ ئایا گەورەو بچووکی و شێوەی (نارێکە و لپرلپر و گرێ گرێیە یان رێک..).

ش- مەمکەکانی: (لە ژن و پیاوان) قەبارە و شێوە و گرێ و هەر برینەکی لەسەریان هەبێ. ماون یان براون بەنەشتەرگەری...

ص- سینگ: شێوە و یەکسانی هەردوو لا و هەر نارێکیەکی کە هەیبێ دەبێ تۆمار بکرێ.

ض- زگ: هەڵدەفاوە، هیچ لوولەخوێنێکی نائاسایی لەسەر بەدی دەکرێ، فتق ئەگەر هەبوو (قەبارە و جۆر و شوێنەکەی...)

ط- ئەندامەکانی زاوزێ لەدەرەوە: برین بەکۆن و نوێیەوە، قەتماغە، بەتەواوی گەشەیان کردووە یان نائاساییێن، هیچ ئاوسانێکیان هەیە...

ظ- هەرچوار پەلەکان: شوێنی دەرزی لێدان، شین و مۆربوون بوون، شکان و کونە برین و چاکبوونەوە و هیچ خواروخێچییەک کە هەبێ، ئاوسان یان تووشی گانگرین بووبن، پەنجەکانی و نینۆکەکانی و هەر گۆڕانێکیان بەسەردا هاتبێ...

٢- کردنەوەی لاشە:

لە تویکاریکردندا زۆر شێواز هەیە بۆ کردنەوەی لاشەی مردوو و دەرهێنانی ئەندامەکانی و پشکنینیان کە هەر یەکە و لەلایەن زانایەکەوە بەکارهاتووە، لەوانە: رێگەی ناسراو بە Letulle) و Ghon و Virchow و Rokitansky)، بەڵام دووانیان زۆر باون، ئەوانیش:

یەکەم: لە بن چەناگەوە بە برینێکی درێژ و راست دەبردرێ تا دەگاتە سەر ئێسکی بەرموسڵدان (Symphysis Mentis to Symphysis Pubis).

دووەم: لەسەر شێوەی دارلاستیک یان پیتی Y کە دوو برین هەر یەکە لە لێواری پێشەوەی بن هەنگڵەکانەوە درێژ دەکرێنەوە و بەبن مەمکەکانەوە (لە ژنان) تا لەسەر سینگ و لەخوارەوەی ئێسکی کولەی سینگ (Xiphisternum) بەیەک دەگەن، ئەوجا دەبنە یەک برین و بەهەمان شێوەی پێشتر تا سەر ئێسکی بەرمووسڵدان دێتە خوارێ، یان لەسەر شانەکانەوە برینەکان دەست پێدەکەن و لە قورتە ملدا بەیەک دەگەن. بە هەر رێگەیەک بێت، سەرەتا پێستەکە لەسەر پەراسووەکان دادەماڵرێ (کەوڵ دەکرێ) و لەهەردوو لاوە هەڵدەدرێتەوە، ئەوجا پەراسووەکان





لەهەردوو لاوە بە دووریی یەک سانتیمەتر لە ئێسکی سینگەوە دەبردرێن و ئەو پارچە ئێسکەی سینگ هەڵدەدرێتەوە بۆ ئەوەی بۆشایی ناوەوەی سینگ ((Pleural Cavity و ئەندامەکانی دەربکەون. لێرەدا ئەندامەکانی وەک: دڵ و سیپەلاکەکان لەشوێنی خۆیاندا تەماشا دەکرێن و هەر ناتەواویەک هەبێ تۆمار دەکرێ، پاشان بۆشاییەکانی دەوروپشتی سیپەلاکەکان دەپشکنرێن بۆ هەر شلە و خوێنێکی کە تێیاندابێ و نموونەیان لێ وەردەگیرێ و قەبارە و ڕەنگیان دیار دەکرێ و هەر پیوەنووسانێک یان شتێکی نائاسایی وەک گرێیان تێدا بێ، تێبینی دەکرێ. دوای ئەوە پەردەی دڵ دەکرێتەوە و بەهەمان شێوە بۆشاییەکە (Pericardium) دەپشکنرێ بۆ هەر شلە و خوێن و دیسان قەبارە و ڕەنگی تۆمار دەکرێ. ئەوجا زگ دەکرێتەوە و سەیری ڕیخۆڵەکان و گەدە و جەرگ و سپڵ و گورچیلەکان یەکە یەکە دەکرێ و هەر گرێ و برین و شتێکی نائاسایی بینرا لەناو بۆشاییەکەدا (Peritonial Cavity) تۆمار دەکرێ. دوای تەواو بوونی پشکنینەکان دێینە سەر یەکە یەکەی ئەندامەکان، ئەوانیش دوای لێکردنەوەیان بۆ پشکنینی بەجیا. لەهەموو ڕێگایەک باشتر و خێراتر بۆ لێکردنەوە و پشکنینی ئەندامەکان ڕێگای ناسراو بە ((Rokitansky›s Modified Method یە. بەم ڕێگەیە ئەندامەکان لە قرتقرتۆکەوە تا کۆتایی ڕیخۆڵە ئەستوورە بەیەکەوە لێدەکرێنەوە و دەخرێنە سەر مێزی تایبەت بۆ پشکنین. ئەویش بەم شێوەیە دەبێ:

خوێنهێنەری سیپەلاک (Pulmonary artery) لە شوێنی خۆیدا دەکرێتەوە بۆ گەڕان بەدوای خوێنی مەییوو لەناویدا یان لەناو لقە گەورەکانی کە هەندێک جار دەبێتە هۆی گیران و مردن بەهۆیەوە دەبێ (Pulmonary Thrombo-embolism). ڕیخۆڵەکان لە دوازدە گرێوە لەسەرەوە و لەخوارەوەش لە نزیک کۆمەوە لە ڕێکەوە ((Rectum دەبەسترێتەوە و لەدیواری پشتەوەی زگ جودا دەکرێنەوە و لێدەکرێنەوە.

پاشان هەردوو ڕووی سەرەوە و دواوەی جگەر دەجولێنرێت و سپڵیش بەهەمان شێوە و پەنکریاس و گورچیلەکانیش لێک دەکرێنەوە بەوەی کە بەستەر و لووولە خوێنەکانیان دەبردرێن و هەموویان دەخرێنە سەر مێزی پشکنین. مێزڵدان و ئەندامەکانی دیکەی زاوزێ، وەک: هێلکەگونەکان یان هێلکەدان و منداڵدان لە ژنان لێدەکرێنەوە. دوای ئەوە شاخوێنبەری زگ دەردەکەوێ کە دەکرێ بۆ پشکنین لێبکرێتەوە. پاش تەواوبوونی ئەمانە، دێینە سەر کەللەسەر. چەرمی سەر بە برینێک دەبڕدرێ کە لە هەردوو لاوە لە پشتەوەی گوێیەکانەوە تا تەوقی سەر بەیەک دەگەیەنرێ و هەردوو پارچەی چەرمی سەر (Scalp) بۆ پێشەوە و دواوە لە ئێسکی کەللەسەر دەکرێتەوە. ئەوجا ئێسکی کەللەسەر بە مشاری تایبەت بەشێوەی بازنە دەبڕدرێ کە لەشێوەی قەپاغێک لێدەکرێتەوە تا مێشک دەردەکەوێ. مێشک (Brain) و پەردەکانی (Meningese) لەشوێنی خۆیان دەپشکنرێن بۆ هەر خوێن و سووتانەوە و شتێکی کە لەسەریان هەبێ، ئەوجا مێشکەکە لەبنەوە و بەگشتی دەردەهێنرێ و لەسەر مێز دەپشکنرێ.

٣- پشکنینی یەکە یەکەی ئەندامەکان:

بۆ ئەوەی ئەندامە ناسکەکان بۆگەن نەبن، بەتایبەتی لە وەرزی گەرمادا، پێویستە خێرا پارچەی بچووک ((Sections بۆ پشکنینی شانەیی لە گلاندەکانی سەر گورچیلەکان و گورچیلەکان و پەنکریاس وەربگیرێن. پارچەی بە ئەستوورایی نیو سانتیمەتر باشە بۆ ئەم مەبەستە و لەناو ١٠٪ فۆرمالین دادەنرێن.

ا- دڵ: کێش و قەبارەکەی تۆمار بکە. ڕووی دەرەوەی ببینە ئەوجا بە چەقۆیەک لە هەردوو کونەکانی خوێنهێنەری سەرەوە و خوارەوە ((Inferior & Superior Vena Cava دڵەکە بکەوە. گوێچکەڵەی ڕاستە بکەوە. بە چەقۆ زگۆڵەی چەپ بکەوە لەسەرەوە تا خوارەوە. شاخوێنبەر بکەوە. خوێنبەرەکانی دڵ (Coronary Artery) بۆ پشکنین ناوە ناوە بە چەقۆ دەبڕدرێن بۆ بینینی هەر خوێن مەیینێک یان ڕەقبوونێک. ناوەوەی دڵ بپشکنە. ماسوولکەی دڵ ئەستوورییەکەی بپێوە و ڕەنگ و هەر بەشێکی ڕەق و لەکارکەوتووی (Fibrosis & Infarction) تێیدا بینرا تۆماریان بکە. ئەمانەش بژمێرە: تیرە و قەبارەی هەر یەک لە چوار زمانەکانی دڵ (،Tricuspid (Pulmonary، Mitral & Aortic Valve . ئەستووریی ماسوولکەکانی دڵ هی چەپە و ڕاستە بخوێنەوە. هەرچیەکی نائاساییت بینی تۆماری بکە.

ب- سیپەلاکەکان: کێشی هەر یەکەیان دیاری بکە. قرقرتۆک و بۆڕی هەناسە بکەوە لەگەڵ لقە گەورەکانی لوولە خوێنەکان بە مقەس بکەوە. سیەکان لەناوەڕاستدا بکە دوو بەشی وەک یەکی پێشەوە و دواوە، هەر گرێ و توورەکە و شتێکت بینی تۆماریان بکە.

ج- جەرگ، پەنکریاس، سپڵ، گورچیلەکان: ئەوانە یەکە یەکە بپشکنە و بیان کێشە و شێوەی دەرەوە و ناوەیان ببینە و پارچەیان لێ وەرگرە و تێبینی خۆتیان لەسەر بنووسە.

د- سووریێچک بکەوە تا دەگەیە گەدە و دوازدە گرێ و بیان پشکنە. ئەگەر پێویست بە پشکنینی تاقیگەی کرد بۆ ژەهر ئەوا گەدە لەهەردوو سەرەوە ببەستەوە و بە ناوەرۆکیەوە بینێرە تاقیگە.

ه – ئەوانەی کە دەمێننەوە وەک: لوولە خوێنەکان و دیوارەکانی سینگ و زگ و هەر بەشێکی دیکە یەکە یەکە بیان پشکنە و بەدوای هەر نەساغی و ناتەواویەک کە هەبێ بگەڕێ و تۆماری بکە.

کێشی ئەندامەکانی لەش لە مرۆڤێکی ئاسایی دا ئەندام کێشی بە گرام مێشک ١١٠٠-١٧٠٠ دڵ٢٥٠-٣٥٠ سیپەلاک

لای ڕاست ٣٧٥ - ٥٥٠ لای چەپ ٣٢٣ - ٤٨٠جەرگ١٥٠٠ - ١٧٠٠سپڵ ١٢٥ - ١٧٥ پەنکریاس (شیلک) ٦٠ - ١٢٠گورچیلەکان (هەر یەکەیان)١٢٠-١٦٠پرۆستات ١٥ - ٢٠ هێلکەدانەکان (هەریەکەیان)٧- ١٢گلاندەکانی سەر گورچیلەکان (هەر یەکەیان ٦ - ٨ ئەستووریی ماسوولکەکانی دڵ ئەستووریی ماسوولکەی زگۆڵەی چەپ ٨ - ١٠ ملیمەتر ئەستووریی ماسوولکەی زگۆڵەی ڕاست ٢ - ٣ ملیمەتر ئەستووریی ماسوولکەی گوێچکەلەکانی دڵ ١ - ٢ ملیمەتر.

نۆرینگە CLINIC

پ١/ کامەران ئەحمەد، هەولێر، کارمەندی تەندروستی: وەرگرتنی زەخت چ کاتێک باشە؟ وە چۆن چۆنی زەخت دەپیورێت؟

و/ نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن کە نەخۆشییەکی زۆر باوە و لە ناو خەڵک بە نەخۆشی زەخت ناوزەد دەکرێت، لە کوردستان و عێراق هەندە زۆرە وەختە بڵێین لە هەر دوو کەس یەکێک نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن (زەخت)ی هەیە، وە گرفتەکەش لەوەیە کە نزیکەی تەنیا (٢٥٪)ی ئەوانەی ئەو نەخۆشییەیان هەیە دەزانن و چارەسەر وەردەگرن و لەو ڕێژەیەی چارەسەر وەردەگرن تەنیا (٢٥٪) یان زختەکەیان کۆنترۆل کراوە. لەبەر ئەوەی ئەو نەخۆشییە ئەوەندە باوە، وە نیشانەی نییە و تاکە ڕێگای دەست نیشان کردنی نەخۆشییەکە بریتییە لە وەرگرتنی فشاری خوێن، واتە: تاکە ڕێگا بۆ دیاری کردنی ئەوەی یەکێک نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە بریتییە لە پیوانی زەختی نەخۆشەکە، هەر بۆیە پێویستە زەخت (فشاری خوێن) بە ووردی وەر بگیرێت و بە گوێرەی ڕێنماییەکان بێت. بۆ وەرگرتنی فشاری خوێن چەند ڕێگایەک هەیە، لەوانە:

أ. ڕێگاکانی وەرگرتنی (پیوانی) فشاری خوێن:

١.پیوانی فشاری خوێن بە دەست
(Manual measurement of Blood pressure):

ئەو ئامێرانەن کە تاکێکیتر فشاری خوێنی یەکێک وەردەگرێت بە دەست، دەتوانرێت بکرێت بە دوو جۆرەوە:

أ.ئامێری پیوانی فشاری خوێنی جیوەیی
(Mercury Sphygmomanometer):

ئەم ئامێرە لە چەرخی نۆزدە لە لایەن پزیشکێکی سووپای ڕووسی داهێنراوە، کە میزڵدانێک (Bladder) لە ناو پەڕۆیەک دەبەسترێت بە قۆڵەوە بە هۆی سۆندەیەک دەبەسترێت بە لوولەیەک کە ماددەی جیوەی تێدایە. ئامێری پیوانی فشاری خوێن لە سەر بیرۆکەیەکی ئاسان دروست کراوە ئەویش ئەوەیە: ئەگەر لوولەیەکی شووشە بێنی کە سەرێکی داخرا بێت و بیخەیتە ناو قاپێکی جیوەوە، ئەوا: جیوەکە لە ناو لوولەکەدا بەرز دەبێتەوە تاکو (٧٦٠ ملم) کە بریتییە لە فشاری کەش (ئەتمۆسفێر) لە ئاستی دەریادا تا لە ئاستی دەریا بەرز بینەوە، ئەوا: فشاری کەش کەم دەبێتەوە، بۆ نموونە: ئەگەر لە سەر شاخێک بووەستین کە بەرزییەکەی (١٨ هەزار پێ) بێت، ئەوا: فشاری کەش دەبێتە نیو ئەوەندە واتە دەکاتە (٣٨٠ ملم جیوە). ئەم ئامێرە سانایە ئەگەر بە فشاری خوێنی مرۆڤ ببەسترێت، ئەوا: سەرباری فشاری کەش فشاری خوێنیش وەردەگرێت. بۆ نموونە: ئەو مرۆڤەی فشاری خوێنی (١١٠ ملم جیوە)، ئەوا: لە سەر ئەم ئامێرە (٨٧٠ ملم جیوە) نیشان دەدات. بەڵام ئەو ئامێرە لە لایەک ئەو فشاری ئەتمۆسفێرەی کە دەیخوێنێتەوە کاری تێدەکرێت بە هۆی بەرزی و نزمی لە ئاستی دەریادا و لە لایەکیترەوە ئێمە تەنیا پێویستیمان بە خوێندنەوەی فشاری خوێن هەیە، بۆیە ئەم ئامێرە بە جۆرێک برەوی پێدرا کە تەنیا فشاری خوێن بخوێنێتەوە.

ب.ئامێری پیوانی فشاری خوێنی هەوایی (سەعات)
(Aneroid Sphygmomanometer):

ئەمە لە شێوەی سەعاتێک دایە کە فشاری خوێن وەردەگری بە هەمان بیرۆکەی ئامێری پیوانی فشاری خوێنی جیوەیی، بەڵام ئەم ئامێرە پێویستە هەر شەش مانگ جارێک لەگەڵ ئامێری پیوانی فشاری خوێنی جیوەیی بەراورد بکرێت ئەگەر وانەبێت، ئەوا: خوێندنەوەکە هەڵە دەردەچێت.



٢. ئامێری پیوانی فشاری خوێنی ژمارەیی (ئەلیکترۆنی)
(Automated Machines): ئەم ئامێرە لە سەرەتادا لە نەخۆشخانەکان بەکار دەهات، ئێستا لە ناو خەڵکیش زۆر بڵاو بۆتەوە. هەموو کات فشاری خوێن لە ماڵ کەمترە لە فشاری خوێن لە لای پزیشک، جا بەم ئامێرە فشاری خوێن دەزانرێت بەڵام ئەو ئامێرە بۆ ماوەی درێژ خایەن بەکار نایەت، وە لە لای ئێمە ئەو ئامێرە ڕێنمایی ناکرێت بە کار بێت و پشتیشی پێ نابەستین بەڵام لە وولاتی ئینگلیزدا ڕێنمایی تایبەت بەو ئامێرە ناوەناوە لە لایەن کۆمەڵەی فشاری خوێنی ئینگلیزی بڵاو دەبێتەوە و لە لای ئەوان بەکار دێت.

٣.ئامێری پیوانی فشاری خوێنی گەڕۆک
(Ambulatory Blood Pressure Monitors): ئەم ئامێرە بڕی فشاری خوێن لە ماوەی بیست و چوار سەعات وەردەگرێت، خوێندنەوەکان ڕۆژانە هەر بیست خولەک جارێک فشاری خوێنەکە دەخوێنێتەوە و شەوانە هەر سەعاتی جارێک دواتر ڕێژەی فشاری خوێنەکە لە بیست و چوار سەعات دەردەهێنرێت. ئامێرەکە: هەروەک ئامێری فشاری خوێنی جیوەیی پەڕۆیەک کە میزڵدانێکی (Bladder) تێدایە و بە قۆڵی نەخۆشەکەوە دەبەسترێت و بە ئامێرێک دەبەسترێت کە بە تەنگەی نەخۆشەکەوە دەکرێت، ئەم ئامێرە لە وولاتانی پێشکەوتوو هەیە و لە لای ئێمە نییە. ئەم ئامێرە بەکار هێنانەکانی ئەمانەن:

أ - ئەو نەخۆشانەی کە حەز ناکەن بچن بۆ لای پزیشک یان نەخۆشخانە یان ئەوانەی لە لای پزیشک فشاری خوێنیان بەرز دەبێتەوە، کە پێیدەڵێن: فشاری خوێنی پاڵتۆی سپی (White Coat Hypertension).

ب - ئەوانەی دەرمان وەردەگرن بۆ چارەسەر کردنی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بەڵام بە دیاردەکەوێت لەگەڵ ئەوەی فشاری خوێنەکەی لە لای پزیشک بەرزە بەڵام لە ڕاستیدا فشاری خوێنەکە لە ماڵەوە کەمترە.

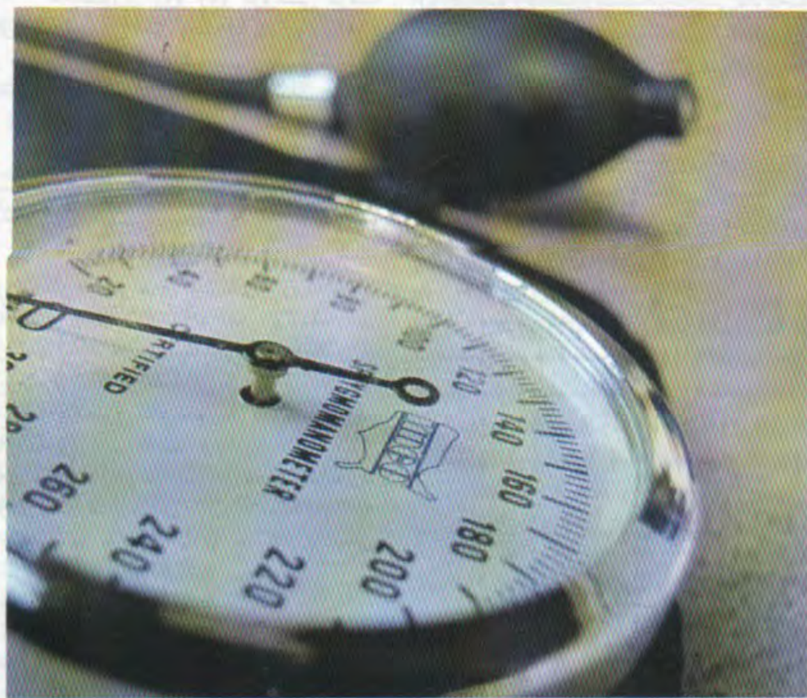
ج - ئەوانەی کە فشاری خوێنەکەیان لە لای پزیشک ناتوانرێت کۆنترۆل بکرێت سەرە ڕای بەکار هێنانی چەند دەرمانێک.

ت - ئەو نەخۆشانەی کە لە لای پزیشک چەند خوێندنەوەیەک بۆ

فشـاری خوێنەکەیـان هەیـە.
ب. چۆنیەتی وەرگرتنی (پێوانی) فشاری خوێن:
أ. کەی فشاری خوێن وەربگیرێت:
١. واباشـە یـەک سـەعات پێـش وەرگرتنـی فشـاری خوێـن مـاددەی کافاییـن وەرنەگیرێت بەتایبەتـی ئـەو خواردنەوانـەی کـە کافاییـان تێدایـە، وەک: چایـە و قـاوە نەخورێتـەوە.
٢. نیـو سـەعات پێـش وەرگرتنـی فشـاری خوێنەکـە جگـەرە نەکێشـرێت.
٣. هیـچ دەرمانێکـی وورژێنـەر وەرنەگیرێـت، وەک: قەتـرەی لـووت.



٤. دانیشـتنێکی ئارام و خۆشـی هەبێت و دڵ و دەروونـی ئارام و ئاسـوودە بێت ئینجا فشـاری خوێنەکە وەربگیرێت.
٥. ئەوانـەی ئامێـری پێوانـی فشـاری خوێنیـان هەیـە و نەخۆشـی بـەرز بوونـەوەی فشـاری خوێنیـان نییـە یـەک جـار وەرگرتنـی فشـاری خوێنەکە، بەڵام ئەوانەی لـە سـەر چارەسـەری نەخۆشـی بـەرز بوونـەوەی فشـاری خوێـن یـەک جار وەرگرتنـی فشـاری خوێنەکـە دوای لـە خـەو هەڵسـان.
ب. دانیشتن:
١. بۆ ئەوانـەی نەخۆشـی شـەکرەیان هەیە یان تەمەنیـان لـە سـەرووی شەشـت و پێنـج ساڵییە یـان دەرمانـی چارەسـەری بـەرز بوونـەوەی فشـاری خوێـن وەردەگرن: بە پاڵ کەوتن دوای پێنج خولەک فشـاری خوێنەکە وەردەگیرێت و یەکسـەر و دوای دوو خولـەک لـە هەڵسـانەوەی دووبـارە فشـاری خوێنەکـەی وەردەگیرێتەوە، تا بزانیـن: ئایا گـۆڕان لـە بڕی فشـاری خوێنەکە هەیە یان نییە.
٢. بۆ ئەوانـەی هیچ نەخۆشیەکیان نییە، ئەوا: فشـاری خوێـن بـە دانیشـتنەوە وەردەگیرێت و واباشـە نەخۆشـەکە بە ئارامـی دابنیشـێت و پشـت بداتـە کورسییەکە بۆ مـاوەی پێنج چرکە و باسـکی بۆ ئاسـتی دڵ بـەرز بکرێتـەوە.
ج. چۆنیەتی بەکار هێنانی ئامێرەکانی وەرگرتنی فشاری خوێن:
پێویسـتە میزڵدانی ئامێری پێوانی فشاری خوێن دوو لـە سـێی بـازوو دابپۆشـێ و میزڵدانەکـە لـە سـەر خوێنبـەری بـازوو دادەنرێـت کـە نیشـانەیەکی لە سـەر هەیە، ئەگەر میزڵدانەکە (Bladder) بچـووک بـوو، ئـەوا: خوێندنـەوەی ئامێرەکـە زۆر دەبێـت (بـەرز دەبێـت). ئامێـری پێوانـی فشـاری خوێنـی هەوایـی و کارەبایـی پێویسـتە هـەر شـەش مانـگ جارێـک بەراوورد



بکرێت لەگـەڵ ئامێری پێوانـی فشـاری خوێنی جیوەیـی. بـۆ زارۆکان کـە تەمەنیـان لـە یـەک سـاڵ کەمتـرە، ئـەوا: سـۆنار بـەکار دێـت بـۆ پێوانـی فشـاری خوێنیـان.
ت. چەنـد جـارەی وەرگرتنـی فشـاری خوێـن: لـە هـەر جارێکـدا بـە لایەنـی کـەم دوو جـار فشـاری خوێـن دەپێورێـت. بـۆ دیـاری کردنـی ئـەوەی کـە تاکێـک نەخۆشـی بـەرز بوونـەوەی فشـاری خوێنی هەیە ئەگەر فشـاری خوێنەکەی ئەوەنـدە بـەرز نەبـوو مەترسـی لـە سـەر ژیـان دروسـت بکات، ئەوا: بە لایەنی کەم پێویسـتمان بـە وەرگرتنی پێوانەکە بۆ سـێ جار لە یەک هەفتـەدا بـەڵام لەماڵدا، ئەوا: بۆ مـاوەی سـێ تـا چـوار هەفتـە فشـاری خوێنەکـە دەپێورێـت. لـە سـەرەتادا فشـاری خوێـن لـە هـەر دوو دەسـت وەردەگیرێت کاوە لا بەرزتر بوو ئەوە ئەژمارد دەکرێت. ئەگـەر فشـاری خوێن لە دەسـت بەرز بوو، ئـەوا: فشـاری خوێن لە یەک لە قاچەکان وەردەگیرێـت بەتایبەتـی ئـەو کەسـانەی کـە تەمەنیـان لەخـوار سـێ ساڵیەوەیە.

پ٢/ کامـەران عەلـی، هەولێـر، تەمـەن (٣٩) سـاڵ: ئایـا ڕاستە دەرێـن خواردنـەوەی مەشـروب سـوودی هەیـە، ئەگـەر بـە کەمـی بخورێتـەوە؟

و/ خواردنـەوەی مـەی (مەشـروب) بـەی هیـچ شـێوەیەک سـوودی بـۆ مـرۆڤ نییـە، مـەی (مەشـروب) وەکـو جگەرەکێشـان و نەخۆشـی شـەکرە و قەڵـەوی بـە هـۆکاری مەترسـیداری تووشـبوون بـە نەخۆشـییەکانی دڵ دادەنرێت. هەروەهـا مـەی خواردنـەوە خـۆی لـە خۆیـدا نەخۆشـییە و خواردنـەوەی مـەی (مەشـروب) زەرەر و زیانـی یەکجـار زۆری هەیـە، لـە زیانەکانـی مـەی ئەمانـەن:
مـەی خواردنـەوە سـەرەڕای بـە فیـڕۆ چوونـی مـاڵ و دارایـی و کاری ناهەمـواری کۆمەڵایەتـی و ئایینی. مەی زیـان و زەرەری یەکجـار زۆری هەیە، لەوانە:
١. کۆئەندامی دەمار(CNS):
أ – دوای مەسـت بـوون کەسـەکە تووشـی لـە بیر چوونـەوە دێت و خۆ لـە بیر دەکات کە لـە کاتی خواردوویەتییەوە چی کردووە. هەروەها تووشـی بووڕانەوە و لە هۆش خۆ چوون و کەوتـن (Black Out (٣٥٪))دێـت.
ب – کەسـەکە تووشـی خـەوزڕان دێـت و خەونـی ناخـۆش دەبینێـت.
ج – لـە نـاو خـەو بـە خەبـەر دێـت و تووشـی تەنگـە نەفەسـی (Sleep Apnea) ئەمـەش بـە هـۆی خـاو بوونـەوەی لووسـە ماسـوولکەکانی هـەوک کـە لـە نزیکـەی (٧٥٪)ی ئـەو کەسـانەی تەمەنیان لـە سـەرووی شەسـت ساڵییە و مەی دەخۆنـەوە ڕوو دەدات.
د – کـەم کردنـەوەی زینـدە ڕەفتـارەکان و کەمکردنـەوەی وەڵام دانـەوەی ئەندامەکانـی لـەش و کەمکردنـەوەی بینیـن و لـە ئەنجامـدا کارەسـاتی ڕووداوەکانـی هاتووچـۆ.
ه – ئەوانـەی کـە بـە زۆری مـەی دەخۆنـەوە گرفتـی سـەر ئێشـان و زوو تینـوو بـوون و هێڵنـج و بێتاقەتـی و سڕ بوون و گـەرم داهاتنی پەڵەکانـی دەبێـت.
و – لـە (١٪)یـان دەبێتـە هـۆی پووکانـەوەی مێشـک و لـە نـاو چوونـی خانەکانـی مێشـک، بەمـەش کەسـەکە خۆ لـە سـەر قـوون ڕاناگرێت و لـە ڕۆیشـتن بـە لادا دێـت.
ز – یەک لە پێنج سـەد کەس لەوانـەی کە مەی خـۆرن تووشـی هەنـدێ دیـاردە دەبـن، لەوانـە: گرفتیـان لـە بینیـن و بـە لادا هاتـن دەبێـت یـان کەسـەکە تووشـی دیاردەی کۆرسـاکۆف دەبێت، کـە بیریـان نامێنێـت و هیـچ دەربـارەی پێـش و پاش ڕووداوێـک نازانێـت و لـە بیریـان نامێنێت!!

چونکه زۆر مەی خواردنەوە دەبێتە هۆی کەم بوونی هەندێک ڤیتامین، وەکو سایەمین.

ح – زۆر لەوانەی مەی خۆرن تووشی بیر چوونەوە دەبن کە لەوانەیە چەند حەفتەیەک بۆ چەند مانگێک بخایەنێت.

٢. دەروونی: دوو لە سێی ئەوانەی مەی دەخۆنەوە نەخۆشی دەروونیان دەبێت و ناتوانن تەواو خۆ بگونجێنن لەگەل خەلکی و لە ناوەوە خۆ دەخۆنەوە، کەسایەتییەکی دژ بە کۆمەلگایان دەبێت. مەی خواردنەوە هۆکار دەبێت لە دەرکەوتنی نەخۆشییە دەروونییەکانی وەکو نەخۆشی شکستە خۆیی یان سەربەستی و لاساری یان دیاردەی خەمۆکی و سەربەستی یان پشێوی دەروونی. مەیخۆر زوو تووشی دلتەنگی و ڕاڕایی و هورێنە کردن دەبێت، ئەگەر مەی خواردنەوە ڕابگیرێت ئە نیشانانە بۆ چەند ڕۆژێک تا چەند حەفتەیەک دەمێنێت دواتر نامێنێت.

٣ – کۆئەندامی هەرس: خوێنبەر بوون لە سورێنچک و گەدە کە دەبێتە هۆی دل تێکهەلاتن، خوێن دانان. لەوانەیە پەنکریاس تووشی هەوکردن بێت، یان کەسەکە کاردانەوەی مەی لە سەر جەرگ بۆ دروست ببێت یان جەرگی تووشی تەلەف بوون بێت.

٤ – شێرپەنجە: ڕێژەی شێرپەنجە لەو کەسانەی کە مەی دەخۆنەوە نزیکەی پێنج هەندە زیاد دەکات بەتایبەتی شێرپەنجەی مەمک و شێرپەنجەی دەم و شێرپەنجەی سورێنچک.

٥ – خوێن: زیاد بوونی خەپلەکانی خوێن و کەم بوونی خڕۆکە سپییەکان(WBC) و کەم بوونی بەرگری لەش، کەم خوێنی.

٦ – کۆئەندامی سووڕان(CVS) : مەی خواردنەوە هۆکارە لە تووشبوون بە نەخۆشییەکانی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، مەی خواردنەوە هۆکارە و مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی ڕەوتەنگی دل بە سێ ئەوەندە زیاد دەکات. تێکچوونەکانی ماسولکەکانی دل(CMP) نزیکەی یەک لە سێی بە هۆی خواردنەوەی مەی دەبێت، لەگەل نارێکی لە لێدانەکانی دل و ئەگەری تووشبوونی کەسەکە بە نۆرەی مێشک زۆر دەبێت.

٧ – کۆئەندامی دەردان: مەی خواردنەوە لە پیاوان دەبێتە هۆی پووکانەوەی گونەکان، تۆو و ئاوی پیاو کەم دەکات و ژمارەی تۆوەکان کەم دەکات. لە ئافرەتان دەبێتە هۆی نەدیتنی سووڕی مانگانە و بچووک بوونەوەی قەبارەی هێلکەدان و نەزۆکی و زیاد بوونی ئەگەری لەبەر چوونی منداڵ. لەسەر کۆرپە لە ناو زگی ئافرەتی دووگیان دەبێتە هۆی دیاردەی کحول لەسەر کۆرپە و دەرکەوتنی نارێکی لە دەم و چاو و لە سەر گوێ، ددانی وەکو زەنگیانە دەبێت و ئەگەر تووشبوونی بە نەخۆشی کوون لە دل زۆر دەبێت. سەری بچووک دەبێت و کەم هۆش وبیر دەبێت.

٨ – کاردانەوەیتری ئیپانۆل: لەوانەیە کار لە سەر ماسولکەکان بکات و ببێتە هۆی هەوکردنی ماسولکەکان لە دوو لە سێی بۆ نیوەی ئەوانەی کە مەی دەخۆنەوە. کار لەسەر کۆئەندامی جوولە دەکات دەبێتە هۆی کەم بوونی کالسیۆم و کەمبوونی چڕی ئێسقانەکان و زیاد بوونی ئەگەری شکانی ئێسقانەکان و شاش بوونی ئێسقانەکان. مەی خواردنەوە کار لە سەر هۆرمۆنەکان دەکات و دەبێتە هۆی زیاد بوونی هۆرمۆنی کۆرتیزۆل و کەمبوونی هۆرمۆنی میز کردن و کۆبوونەوەی ئاو لە لەش. هەروەها دەبێتە هۆی کەمبوونی ئاستی هۆرمۆنی ملە قۆرتە، ئەگەر کەسێک وازی لە خواردنەوەی مەی هێنا دەبێت یەک مانگ دوای وازهێنان لە مەی خواردنەوە پشکنینی هۆرمۆنەکانی بۆ بکرێت بۆ دلنیا بوون لە ئاستی هۆرمۆنەکان لە ناو خوێن.

٩ – کوێرە ڕژێنەکان: لەوانەیە کەسەکە تووشی نەخۆشی کوشینگ بێت، یان دابەزینی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن یان تووشی نەخۆشی دەردە پاشا بێت.

١٠ – پێست: کشانی مولوولە خوێنەکانی ژێر پێست، ناو لەپی دەست سوور بوونەوە، گڕنی گڕنی بوونی ناو لەپی دەست دەگەل خوێن تێزانی هەنییە.

١١ – مەیخۆران زوو زوو تووشی گرفتە کۆمەلایەتییەکان دێن، وەک: لە کار دوادەکەون و غیابی زۆر دەبێت، لە سەر هیچ کارێک تەمەن درێژ نابێت و زۆربەی کات بێکارە و تووشی گیروگرفت لە ناو خێزان دەبێت و خۆشگوزەرانی نابێت و زوو تووشی سەرپێچی یاسایی و سەرپێچی یاساکانی هاتووچۆ دەبێت.

ئالوودە بوون بە مەی

زۆر بەکار هێنانی مەی دیاردەی ئالوودە بوون بە مەی (Alcoholism): کە خواردنەوەی ئاریشە لە سەر ئاستەکانی کۆمەلایەتی و پەیوەندی تاک و یاسایی و کار کردن بۆ کەسەکە بە هۆی مەی خواردن دروست ببێت، ئەوا دەووترێت: کەسەکە ئالوودە بووە بە مەی خواردنەوە و دیاردەکەی تووش هاتووە. هۆکاری تووشبوونیش بەو دیاردەیە: لەوانەیە کەسەکە و خانەوادەکەی ئامادە باشیان تێدا بێت یان هۆکارێکی بۆماوەیی تووشبوون بە نەخۆشی شکستە خۆییان هەبێت یان کەسەکە باوانی مەیخۆر بوو بن. دەبێت ئەوەش بزانین کە ئەو کەسانەی تووشی دیاردەی هۆگر بوون بە مەی دەبن ژیانیان کورت دەبێت بە ڕێژەی (١٠ – ١٥) ساڵ بە زۆریش بە هۆی نەخۆشییەکانی دل یان ڕووداوەکانی هاتووچۆ یان بە هۆی خۆ کووشتنەوە دەمرن. زۆر پشکنین هەن کە لەو کەسانە زیاد دەبن وەکو (GGT) و پشکنینی (carbohydrate – deficiency transferring)، لەگەل پشکنینیتری وەکو (MCV) و پشکنینی یوریک ئەسید(S.Uric Acid) چارەسەر کردنی: بە لابردنی نیشانەکان دەبێت.

دیاردەی لادانی کحول
(Alcohol withdrawal syndrome)

زۆر زوو بەکار هێنانی ژەمی زۆر لە مەی و دواتر یەکسەر واز هێنان لە خواردنەوەی مەی لەوانەیە لادان و نیشانە نەویستراوەکان بە مەی دروست بکات. کە کە سەکە نیشانەی وەکو: لەرزینی دەست و لەشی دەبێت و لەرزۆک دەبێت، تووشی ڕاڕایی و لە خۆوە تووڕە بوون دێت. نیشانەکانی لە خۆوە زیاد بوونی کۆئەندامی بەسۆزە دەماری زۆر دەبێت، وەکو: لێدانی دلی زیاد دەکات، ژمارەی هەناسەکانی زیاد دەکات و فشاری خوێنی بەرز دەبێتەوە. کەسەکە تووشی خەوزڕان دێت و خەونی ناخۆش دەبینێت. ئەو نیشانانە هەر دوای پێنج بۆ دە سەعات دوای نەخواردنەوەی مەی دەست پێدەکات و نیشانەکان لە دووەم بۆ سێیەم ڕۆژ لە ئەوپەڕی توندی دا دەبێت و وردە وردە ئەهوەنتر دەبێت لە ڕۆژی چوارەم یان پێنجەم. کەچی لەوانەیە نیشانەی وەکو ڕاڕایی و خەوزڕان و کەمێک تێکچوونەکانی بەسۆزە کۆئەندام هەتا چوار بۆ پێنج مانگ سیرایەت بکێشێت. جاری وا هەیە کەسی مەیخۆر تووشی گەشکە دێت (٢ – ٥٪) یان تووشی بووڕانەوە یان بەرکەوتن بێن. ئەوەش چارەسەری بە هاندانی کەسەکە بۆ واز هێنان لە مەی و هۆشیار بوون دەربارەی مەی و تێکەل بوون لەگەل کۆمەل و دووبارە پەنا بۆ مەی نەبردرێتەوە.

پ٣/ شیرین فەرهاد، ڕەواندوز: دایکم تەمەنی پەنجا ساڵە ماوەیەکی باشە نەخۆشی زەختی هەیە، وە سەردانی چەندان دکتۆری کردووە و هەموو جۆرە دەرمانێکی وەرگرتییە. بەس هەموو جار دکتۆر عیلاجی بۆ دەگۆڕیت، ماوەیەکی پێ دەچێت دەرمانەکان کار







ناكات یان لێرا دێت، زەختەكەی كۆنترۆڵ ناكات؟! ئەو جارە دەیبەینەوە كن دكتۆرەكیدی دەرمانەكانی دەگۆڕێت، ئەوەش ماوەیەک دەمێنێتەوە و دووبارە زەختەكەی بڵند دەبێتەوە. ئایا ئامۆژگاریتان چییە و چۆن چارەسەری ئەو زەختەی دایكم بكەم؟

و/ یەكێک لە هەنگاوە سەرەكییەكانی چارەسەر كردنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێ، بریتییە لە گۆڕینی شێوازی ژیانی كەسەكە، ئەو هەناوە یارمەتیدەر دەبێت لەوەی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەكەی (زەخت) تەواو كۆنترۆڵ و بەر زەفت بكرێت. لەو هەنگاوانە:

١. دابەزاندنی كێشی لەش: ئەو كەسانەی كە قەڵەون یەكەم هەنگاو لە چارەسەر كردن بریتییە لە دابەزاندنی كێشی لەش، بینراوە كە ئەو كەسانەی كێشی لەش دادەزێنن بە ڕێژەی (١٠ كگم)، ئەوا: فشاری خوێنیان بە ڕێژەی (٥ – ٢٠ ملیمتر جیوە) دادەبەزێت.

٢. ڕۆیشتن بە پێ و وەرزش كردن: وەرزش كردن هۆكارە بۆ دابەزاندنی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، بینراوە كە بە ڕۆیشتن بە پێ بۆ ماوەی سی تا چل دەقیقە لە زۆربەی ڕۆژەكانی حەفتە بەرز بوونەوەی فشاری خوێن دادەگرێت بە ڕێژەی (٤ – ٩) ملیمەتر جیوە.

٣. كەم بە كار هێنانی خوێی چێشت: كەمكردنەوەی بە كار هێنانی خوێی چێشت بۆ كەمتر لە (٢،٤گرام) لە سۆدیۆم لە هەر بیست و چوار سەعات، دەبێتە هۆی دابەزینی فشاری خوێن بە ڕێژەی (٢ – ٨) ملیمەتر جیوە. زۆر خۆراک و بەروبووم هەیە، كە ئامۆژگاری دەكرێن كەمیان لێ بخوێن، بۆ نموونە: (چیپسی پەتاتا، خواردنی قۆدی (قوتوو)، سووركراوەكان، كێک، بسكویتی سوور، گووڵە بەڕۆژە و چەرەزاتی سوور كراو، شۆربای ووشككراو، پەنیر، گۆشتی برژاو سوور كراو).

٤. كەم كردنەوەی خواردنی ئەو خۆراكانەی كە ڕێژەی زۆر لە خوێی پۆتاسیۆمیان تێدایە: (بۆ نموونە: گوڵە بەڕۆژە و چەرەزات و مۆز)، ڕۆژانە نزیكەی (٩٠) ملیمۆل لە پۆتاسیۆم بخورێت.

٥. زۆر خواردنی ئەو خۆراكانەی كە تەژین بە كالسیۆم و مەگنسیۆم(وەكو: شیر و بەرهەمەكانی).

٦. واز هێنان لە جگەرە كێشان: ئەو نەخۆشانەی كە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە و جگەرە دەكێشن، یەكسەر دەبێت واز لە جگەرە كێشان بهێنن.

٧. خۆراكی دروست: خواردنی خۆراكی دروست هۆكارە بۆ هەردەم دروست بوون و دوور بوون لە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، وە هەروەها خواردنی خۆراكی دروست یارمەتی بەر زەفت كردنی فشاری خوێن دەدات لەو كەسانەی كە چارەسەر بۆ بەرز بوونەوەی فشاری خوێن وەر دەگرن. ئامۆژگاری هەموان دەكرێت كە خواردنیان دەشتەكی بێت و دوور بن لە خواردنی خۆراكی شارستانان، بەوەی: كە زۆر سەوزە و میوە بخۆن، شیر و بەروبوومەكانی كە چەوریان كەمە زۆر بخۆن، ڕیشاڵەكان و پرۆتینی ڕووەكی زۆر بخۆن و دوور بن لە خواردنی چەورییە تێرەكان و كۆلیسترۆڵ.

٨ هەرچی سەبارەت بە دەرمانە زۆر كات نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بە یەک دەرمان بەر زەفت بكەن، بەڵكو پێویستی بە دوو یان سێ دەرمان دەبێت. وە پزیشک بە گوێرەی پێویستی نەخۆشەكە چارەسەری بۆ دەنووسێت، وە چارەسەرییەكەی بۆ ڕێک دەخات. هەر بۆیە بۆ وەرامی پرسیاری بەڕێزتان: هەوڵ بدە كە شێوازی ژیانی دایكت بگۆڕێت و پارێزی زۆرتر بكات و بۆ دەرمان سەردانی پزیشكی پسپۆڕی هەناو و دڵی پێ بكە.

پ٤/ خەسرەوە، چەمچەماڵ، تەمەن (٤٣ ساڵ): چووم بۆ لای دكتۆر لەبەر ئەوەی پەنجەی گەورەم ئازاری زۆری هەبوو، شەوێک لەخۆڕا ژانی گرت و سوور بوووەوە!! ئازارێكی زۆر توندی هەبوو، دوای پشكنین و فەحص، دكتۆر گووتی: نەخۆشی (داء الملوک)ت هەیە. ئایا ئەو نەخۆشییە چارەسەری هەیە؟ وە چ جۆرە خۆراكێک باشە بۆ چارەسەری ئەو جۆرە نەخۆشیی؟ ئامۆژگاریتان تكایە.

و/ نەخۆشی (داء الملوک) یان لە كوردیدا كە ناوی دەردە پاشایە نەخۆشییەكی زۆر باوە و لە كۆندا ئەو نەخۆشییە هەبووە، لەبەر ئەوەی لە كۆندا تەنیا پاشا و دەوڵەمەندەكان توانای كڕین و خواردنی گۆشت و ئەو ماددە پرۆتینانەیان هەبوو كە دەبووە هۆی زیاد بوونی ئەو جۆرە خوێیەی كە ئەو نەخۆشییە دروست دەكات، هەر لەبەر ئەوە بەو جۆرە

نەخۆشییە گووترا: نەخۆشی پاشا یان مەلیکان. ناوەکەی هەر لەبەر ئەو هۆکارەوە بە سەر دابڕاوە، دەنا لە ناو هەموو چینەکانی کۆمەلگا دەبینرێت و هەمووان ئەگەری تووش بوونیان بەو نەخۆشییە هەیە. ئەگەر نەخۆش پابەندی ئەو ڕێنماییانە بێت کە پزیشک بۆی دەنووسێت، ئەوا: چارەسەری ئەو جۆرە نەخۆشییە زۆر ئاسانە و هیچ جۆرە ماک و ئالۆزییەک دروست ناکات. چارەسەر کردنی نەخۆشی دەردە پاشا چەند لایەنەکی هەیە، لەوانە: ئایا نەخۆشەکە لە کاتی نۆبەتە ژانەکە هاتووە، یان هیچ ئازار و ژانێکی نییە تەنیا لە پشکنینی خوێن دەرکەوتووە کە ئەو کەسە خوێی ترشی یوریکی زیادە و مەترسی دەرکەوتنی ماک و ئالۆزی ئەو نەخۆشییەی یەکجار زۆرە، چونکە ئەوە تەواو بزانین کە ئەو جۆرە نەخۆشییە ئەو کاتە چارەسەر دەکرێت، واتە: دەرمانی بۆ دەنووسرێت: ئەگەر بە هۆی نۆبەتە ئازرەوە هات بێتە نەخۆشخانە یان ببێتە هۆی دروست بوونی بەرد، یان ڕێژەکەی خوێی ترشی یوریک لە ناو خوێندا زیاتر بێت لە (٩ mg/ dl) ئەو کات پێویست دەکات چارەسەری بە دەرمان بکرێت، ئەگەر ئەوە نەبوو ئەو کات پزیشک پارێزی بۆ نەخۆشەکە دادەنێت.

١ – چارەسەر کردنی نەخۆشیی دەردە پاشا: سەرەتا زۆر پێویستە جیاوازی بکرێت لەوەی ئەو دەرمانانەی کە بۆ نۆرەی ژان هاتنەکە دەدرێت یان بۆ خۆپاراستن و نەهێشتنەوەی دەرکەوتنی نۆرەی نوێ دەدرێت. ئەگەر هەر یەک لەو دەرمانانە لە جیاتی ئەوەیتر بدرێت ئەوا نەخۆشییەکە سیرایەت دەکێشێت:

أ. چارەسەر کردنی نۆبەتی ژان: بە پێدانی دەرمانی ژان لابەر دەبێت (NSAIDs)، وەکو:ڤۆلتارین (Diclofenac)یان ئیتوریکوکس(Etoricoxib) یان ئیندۆسید(Indomethacine) یان کیتوپرۆفین یان ناپرۆکسین(Naproxin) یان سالینداک .(Sulindac) دووەم دەرمان بریتییە لە دەرمانی کولجسین(Colchicine) کە هەروەک دەرمانە ژان لابەرەکان بۆ لابردنی ژان بەکار دێت بەڵام زەرەر و زیانی لاوەکی یەکجار زۆرە. لەگەل ئەمانەش بۆ ئەو کەسانە باشە کە نەخۆشی دەردەپاشا و نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان بەیەکەوە هەیە یان دەرمانی خوێن شل کردنەوە (anticoagulant) وەردەگرن. دەرمانە ژان لابەرەکان دەتوانرێت بە دەم یان لە ڕێگای شورنقە بدرێت، پزیشکان حەز لە لێدانی شورنقەی کۆرتیزۆن لە ناو جومگە ناکەن هەرچەند سوودی زۆری هەیە بەتایبەتی لە حالەتەکانی لە ناکاوی هەوکردنی یەک جومگە. (Acute mono – articular gout)

ب. چارەسەرە درێژ خایەنەکان بۆ نەهێشتنی سەرهەڵدانەوەی نەخۆشییەکە: ئەگەر کەسێک زۆر نۆرە ژانی بۆ دەهات و لە تام چوو بووە دەری یان گرێی لی دەرکەوت بوو یان نیشانە درێژ خایەنەکانی نەخۆشی دەردە پاشای لی دەرکەوت بوو، ئەوا: دەبێت دەرمانی بدرێتی بۆ کەم کردنەوەی دروست بوونی بلوورەکانی ترشی یوریک، وەکو: دەرمانی زایلۆریک کە کار لەسەر ئەنزیمی زانسین ئۆکسیدیز(Xanthine Oxidase) دەکات و ناهێڵێت ترشی یوریک زیاتر دروست ببێت یان دەرمانی سلفین ۆزۆن(Sulphinpyrazone) کە هانی ترشەکە لەگەل میز دەدات. دوای یەک بۆ دوو حەفتە لە هاتنی نۆرە بە ژان و لە ناکاوەکەی نەخۆشی دەردە پاشا ئەو دەرمانانە دەدرێت و دەبێت نەخۆشەکە بە درێژایی ژیان بەکاریان بێنێت، ئەگەر کەسەکە لە کاتی بەکار هێنانی ئەو دەرمانانە جارێکیتر نۆرەیەکی لە ناکاوی بۆ هات ئەوا چۆن نۆرەی لە ناکاو بە دەرمانە ژان لابەرەکان چارە دەکات، ئاوەها چارەی نۆرە ژانەکە دەکات بە مەرجێک بەردەوام بێت لەو دەرمانانەی کە بۆ نەهێشتنی سەرهەڵدانەوەی نەخۆشییەکە بۆی نووسراوە.

٢ – چارەسەر کردنی نەخۆشییەکانیتر لەگەل دەردە پاشاکە: بۆنموونە: ئەوانەی قەڵەون خۆ لاواز بکەن، نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن چارەسەر بکرێت بەهەمان شێوە ئەگەر چەوری ناو خوێنی زۆر بوو چارەسەری بۆ وەربگرێت. ئەگەر چارەسەری بۆ نووسرا ئەو دەرمانانەی بۆ بنووسرێت کە لەگەل چارەسەر کردنی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەکە ترشی یوریکیش فڕێ دەداتە دەرەوە (بە بەردێک دوو کێشکە بکوژرێت).

٣ –خۆراک: لە خواردنی ئەو خۆراکانەی ڕێژەی پیورین زیاد دەکەن (وەکو: گۆشتی سۆر) بە دوور بێت. هەروەها ئەگەر مەی دەخواردەوە تەرکی بکات.

پ٥/ بەژدار، هەولێر: منداڵێکی تەمەن شەش ساڵیم هەیە، بە بەردەوام کرمە وووردەکانی هەیە و زۆر لەبەری بێزارە. هەر چەند دەرمانم بۆ وەرگرتووە، سوودی نەبووە؟ هۆکاری بوونی ئەو کرمە چییە و چارەسەری چییە؟

و/ ئەو جۆرە کرمەی کە بەڕێزتان باسی دەکەن، کرمی دەرزیلەییە. کرمی دەرزیلەیی کرمێکی زۆر بڵاوە، بەتایبەتی لە ناوچە نیمچە گەرمەکان، هەندەی دەنکە برنجێک دەبێت. ئەو نەخۆشی گرانەتایەی کە لە کوردستان ناوی دەبردرێت هەمووی بە هۆی ئەو جۆرە کرمەیە و نەخۆشی گرانە تا نییە. ئەو کرمە لە هەموو چین و توێژێکی کۆمەل هەیە و دەولەمەند و هەژاری ناناسێت. وولاتێکی وەکو شانشینی سعوودی بەو هەموو ئابوورییە پێشکەوتوو و دەولەمەندییەی هەیەتی بەرەو ڕووی ئەو کرمە بۆتەوە و بەو کرمە ناوێرێت. خەلکی لە هەموو تەمەنێک تووشی دێت، لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا وامەزەندە دەکرێت کە زیاتر لە(٤٠ ملیۆن) کەس دووچاری ئەو کرمە هاتوون. بە زۆریش لەو منداڵانەن کە لە تەمەنی قۆناغی سەرەتایین. ناوی زانستی کرمەکەش:Enterobius Vermicularis)) ە. شوێنی کرمە پێگەیشتووەکان لە ڕیخۆلە ئەستوورەیە، ئەم کرمە مشەخۆرە لە سەر یەک خانە خوی و ناوەندە خانە خوێی نییە. بە هۆی چەند ڕێگایەکەوە دەگوازرێتەوە، لە تاکێکدا لە ئەنجامی گرنگی نەدان بە پاک و خاوێنی و بوونی نینۆک دەگوازرێتەوە بۆ دەم. هەروەها بە دەگمەنی لەخۆوە دوای دانانی هێلکە لە دەوری کۆم و تروکانی لەخۆوە کێلە بێتەوە بەرەو ڕیخۆلە دەگەڕێتەوە و سووری ژیانەکەی دەست پێدەکاتەوە. زۆر بە ئاسانی دەگوازرێتەوە بۆ ناو ئەندامانی خێزان



لەبەر بوونی نینۆک، گرنگی نەدان بە خاوێنی و قەرەباڵغی ناو خێزان، دەبێتە هۆی بڵاو بوونەوەی لە ناو ئەندامانی خێزان. هەروەها لە ناو قوتابیان بەتایبەتی قوتابیانی قۆناغە سەرەتاییەکان زۆر بڵاو دەبێتەوە. چارەسەر کردنی زەحمەتە چونکە پێویستە و بەندە بە پاک و خاوێنییەوە، دەنا زۆر ئاسان چارەسەر دەکرێت.

چارەسەریش بە بەکار هێنانی دەرمانی فڕێدان و قڕ کردنی کرم، دوای ئەوەی پزیشک بڕیاری لە سەر دەدات. کە بریتییە لە یەک ژەم لە دەرمانی(Mebendazol)بە ژەمی ١٠٠mg بۆ یەک جار یان دەرمانی (Albendazol) بە ژەمی (٤٠٠mg)بۆ یەک جار یان دەرمانی

(Piperazine) بە ژەمی(٤gm)بۆ یەک جار. لەبەر زۆر ئاسانی تووش بوونەوە بە کرمەکە، واباشە: ژەمێکیتر لە دەرمانەکە پاش دوو حەفتەیتر وەربگیرێتەوە. ئەگەر هەست کرا لە ناو ئەندامانی خێزانێک، ئەو کرمە هەیە، ئەوا: هەموویان هەمان دەرمان وەردەگرن. وە جل وبەرگی ژێرەوە و پێخەفەکانی بە ئاوی لە کوڵ بشۆردرێت بۆ کووشتنی هێلکەکان. (بۆ زانینی زەرەر و سوودەکانی ئەو دەرمانانەی کە لە سەرەوە ناومان برد، ئەوا: هەر دەرمانێک پەڕێکی نووسراوی لەگەڵ دایە، کە بریتیە لە ڕێنماییەکانی بەکارهێنانی دەرمانەکە .زۆر بە جوانی بیخوێنەوە یان ئەگەر نەتوانی بیخوێنیتەوە، ئەوا: پرسیار لە پزیشکی پسپۆڕ یان پزیشکی دەرمانساز بکە، دەربارەی چۆنیەتی بەکارهێنان و زەرەر و سوودەکانی ئەو دەرمانانە). هەرچی خۆپاراستنە دوو لایەن دەگرێتەوە:

١- تاک:

أ. نینۆک کردن: گرنگی بدرێت بە نینۆک کردن، بەتایبەتی لە منداڵان. دایک و باوک و مامۆستا لەو لایەنەوە دەوری خۆیان ببینن.

ب. شووشتنی دەست پێش و پاش نان خواردن و دوای دەرچوون لە سەر پێش ئاو.

ت. هەموو بەیانیەک لە خەو هەڵسای خۆ بشۆ، بەتایبەتی جل و بەرگی شەو و جلی سەر گۆشتی بە تەواوی بگۆرە.

ث. لە کاتی بەکارهێنانی چارەسەر لە بەیانیەکەی جلی ژێرەوە، واتە: سەر گۆشتی یەکسەر بگۆرە.

ج. ئەگەر نینۆکت بە دەوی دەخۆی، واز لەم ڕەفتارە ناشرین و ناپەسەندە بێنە!! هەروا ئەگەر فێرە ئەوە بوویت پاشەرت بخورێنی بە دەست واز لەو ڕەفتارەش بێنە.

ح. پەنجەرەی ژوورەکان بخەرە سەر پشت و بکەوە، تا هەوا گۆرکێی تەواو بەتایبەتی لە هۆدەکانی نووستن هەبێت.

٢- کۆمەڵ:

أ. بڵاو کردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی بەتایبەتی زانیاری دەربارەی نیشانەکان و ڕێگاکانی بڵاو بوونەوەی ئەو کرمە و چۆنیەتی خۆپاراستن لێی، وە پێویستە هەموو لایەک حکوومەت و تاک و کۆمەڵ هەماهەنگی یەکتر بن.

ب. گرنگیدان بە پاک و خاوێنی.

ت. گرنگیدان بە دابین کردنی ئاوی خواردنەوەی خاوێن بۆ هاووڵاتیان بەتایبەتی لە قوتابخانە سەرەتاییەکان.

ث. گرنگیدان بە پاک و خاوێنی لە حانووتی قوتابخانە سەرەتاییەکان.



پ/ هیوا عەلی، تەمەن (٣٩ ساڵ): من ماوەیەکە تووشی نەخۆشی سووکەری بوومە، حەبی ناو چایەی بەکار دەهێنم چونکە بە تاڵی چایە ناخورێتەوە. بەڵام ماوەیەکە گوێ بیست بوومە کە ئەو جۆرە حەبە کە لە ناو چایە دەکرێت خراپە و لەوانەیە ببێتە هۆی خراپ کردنی بینین و کۆرە بوون، ئایا ئەوە ڕاستە؟

و/ بە هیچ شێوەیەک ئەوە ڕاست نییە. حەبی کە بۆ شیرین کردنی چایە بەکار دێت لە جیاتی شەکری ئاسایی زۆر بێزەرەرەو هیچ کاردانەوەیەکی لاوەکی خراپی نییە. ئەو جۆرە دەستەواژە نادروستە لە ناو خەڵکی باویان هەیە، هەمووی بە هۆی نەبوونی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستییەوە برەویان هەیە. بێ دوو دڵی دەرمانەکانت بە کار بێنە و ئەو جۆرە حەبە هیچ زیانێکی نییە.



Fear
تەرەس و ترس

دنیا وەکی تاجێکە هەردەم لە سەری تەرەسێکە!! ئەو تەرەس دێت و ئەویتر دەڕوات، هەمووشی باسی تەرەسەکەی پێش خۆی دەکات بە خراپە؟! تەرەس بوو، وای نەکرد و وای نەکرد؟! ئەگەر ئەو تەرەسیاتە بووە ماری من، وا دەکەم و وا دەکەم. کە لە ڕاستیدا ئەویش لەوی تەرەسترە، مەگەر تەرسی تێ بکات، دەنا چاوەڕێی هەندە مەکەن لە کەسی تەرەس. کابرا کە تەواو جێی قوونی خۆش بوو، وە بە کەیفی خۆی تەرسی کرد، ئەو کات تەرسی تیدەکات. کەسەکیش برێت بۆنی دێت یان تەرست تێکرد، ترس حازرە و چاو ترسانی دەکات. مرۆڤی زاناش لەو نێوانە دەمێنێتەوە لۆ خۆی تێرادەمێنێت و دەبینێت: شەرە تەرەسە!! تەرەس لە تەرەسی هەر دەدات. کورد لە مێژە گوتێتی: سەی لە سەی ڕەهاکە، ئەوجا بە خوت نێگاکە. هەرچی ئەوانەن کە تەرەس نین یان سەر بە هیچ تەرەسێک نین، یان ترساندنەکەیان لە سەرە و چاو ترسا بوونە و بەو تەرەسانە ترسیان لێنیشتووە، زۆر جار لە دری خۆیان ئەگەر نووسینی پەندە ببینن و بزانن هەمووی ڕاستە و لە سەر تەرەسەکەی خۆیان کە ئەوانی ترساندووە نووسراوە، نەک ئاوێرن شێری بکەن بەڵکو ئاوێرن لایکیشی بکەن، چونکە بێگوومان ئەگەر وا بکەن شێرە تەرەسەکەی کە بە تەرەساتی خۆی بوویتە مێردیان چاو ترسایان دەکات ئەگەر نا شەریان لەگەر دەکات لە سەر رزق و ڕۆزییان، بێگوومان ئەو بووسرمانانە هەموو ساحێب مار و منداڕن، ترسی تەرەسان غەدارە. لۆیە حەزیان لێیە هەر وا ترسی ئەو تەرەسانە میوانیان بێت و تەرەس تەرس خواردیان بکات، لۆیە هەردەم بەشخوراو تەرەسی تەرەسان دەبن. لۆیە ترسی ناوێت، مادام ئامانج لە تەرس کردنی ئەو تەرەسانە دیار خستنی تەرسەکانیانە و تەرەس کردنی ئەو تەرەسانەیە بۆیە بێباک بن و هیچ ترس لە تەرەسان مەکەن.

لەمە چێتر

کەسانێکی زۆرم دیت، لە شاری نەچوونە دەری و لە کولیەی دەرەجەیان قبول کرا؟! زوو تەخەرووجیان کرد و ئەگەر بڕیێت لۆ ئەو هایە دەڕێن ئەوانە لەمە چێترن؟! بووسرمانی وام دیت، ڕۆژەکی دەوامی ناکات و هەموو سەرە مانگان ڕاتب وەردەگری و ئەگەر بڕیێت، لۆ وایە: بێگوومان لەمە چێترن. دیتم لە هەندوور شاری نەچوونە دەری و کورسیشیان لە بن بوو، بەس ئەو سووندەم مەدەن نازانم خۆی لەسەر کورسی سووڕاند یان نا شەهادەی وەرگرت و یەکسەریش برند کرا، ئەگەر بڕیی لۆ لۆوی ئەو هایە، بێگوومان: جەواب ئەوەیە لەمە چێترن. برادەرم دیت، ئیقامەی بە فشە تەواو کرد، سووندی ئیجتیماعی حزبی نەبێت دەنا لە خەستەخانەی نەدەبینرا، زەویشی وەرگرت و شەهادەشی وەرگرت، ئەگەر هاتوو بێزار نەبوو بێت و بڕیێت: لۆ؟ دەڕێن: لەمە چێترن! لە جێگایەک بووم، تەقدیمی دیراسات دەکرا، ئەوراقی یەکەک هات، گوتیان بینن قەیدی ناکات ئەگەر ئەوراقەکان تەواویش نەبێت هەقی خۆیەتی وەربگیرێت، گوتم: لۆ؟ گوتیان لەمە چێترن!! کەواتە هەتا ئەو کەسانەی لەمە چێترن لە کەرتی تەندروستی هەبن، کەرتی تەندروستی لەوە چێتر نابێت.

نەخۆش کەوتن

مرۆڤ باشترین خەڵات کە یەزدانی مەزن پێیبەخشیووە بریتییە لە نیعمەتی ساغی و سەلامەتی، ئەوەندە بۆ مرۆڤ پێویست بووە کە هەموو کات ئەگەر دۆستێک نزا و پاڕانەوەی خۆشەویستی لە پەروەردگار کرد بێت، داوای ئەوەی کردووە کە تەندروستی ساغ و سەلامەت بێت. مێشکی باش و هۆشی و ژیری لە جەستە و دەروونی ساغ و تەندروست دایە، خۆ ئەگەر مرۆڤ ساغ و دروست نەبوو، ئەوا: کات و دارایی و تەمەن و پارە و سەلامەتی زۆری بە فیڕۆ دەچێت. هەر بۆیە وەکو ئەرکێکی ئایینیش ئایینی پیرۆزی ئیسلام گرنگی بەوە داوە، کە مرۆڤەکان نابێت زیادە ڕۆیی لە سەرف کردنی بەخششەکانی خوای گەورە بکەن، بەڵکو دەبێت سوپاس گوزار بن و دەست بەو بەخشینە وەبگرن و بە هەندی هەڵبگرن. هەر بۆیە گرنگیدان بە تەندروستی هەروەک ئەرکێکی ئایینی و نیشتیمانی و نەتەوەیی و مرۆڤایەتییە هۆکارێکیشە بۆ بەرەو پێش بردنی کۆمەڵگا و زامن کردنی ئایندەی نەوەی داهاتوو، دەست گرتنە بە پارە و دارایی و کات و تەندروستی. هەر کاتێک مرۆڤ تەندروستی باش بوو داهێنان دروست دەکات، کە هەروەک کۆمەڵگای خۆی و خێزانەکەی و ژیانی خۆی دەخاتە خۆشییەوە هۆکار دەبێت لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. دروست بوونی دەوروبەری تەندروست مانای بەر قەرار بوونی ئاسایش و هێمنی و بەرەو پێش بردنی کۆمەڵگا، هەر کاتێک هێمنی و ئاسایش و خۆشی لە کۆمەڵگەی کوردەواری هەبوو، هۆکار دەبێت کە هەرێمەکان و نیشتیمانەکەمان (عێراقی فیدڕاڵ) بکەوێتە خۆشی و بەر قەرار بوونی هێمنی و ئارامی و ئاسایش لە وڵات و ناوچەکە و هەموو جیهان. کەواتە تەندروستی تاک گرنگی زۆری هەیە، هەر بۆیە پێویست دەکات حکوومەت و وەزارەتی تەندروستی و هەموو ڕاگەیەندنەکان و ڕۆناکبیران و خەمخۆرانی هێمنی و ئاسایشی کوردەواری ڕۆڵی کارا بگێڕن لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و لە هەموو ئاستەکان کاری بۆ بکەن چونکە تەنیا پەیوەست نییە بە تەندروستی تاکە کەسێکەوە بەڵکو تەندروستی هەموو کۆمەڵگای پێوە بەندە، وە دواتر سەقام گیر بوونی باری ئابووری و کۆمەڵایەتی و ڕامیاری وڵات و ناوچە و جیهانی پەیوەستە. هەموو کات خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر کردن، هەوڵ و کۆششی ئێمە دەبێت بۆ ئەوە بێت کە هەموو تاکەکانی کۆمەڵگای کوردی فێری خۆپاراستنی سەرەتایی پێش ئەوەی نەخۆش بکەوێت خۆی بپارێزێت، چونکە ئەمە وادەکات کەسەکە ژیانی نەکەوێتە مەترسییەوە و دوور بێت لە نەخۆش کەوتن، وە ژیانێکی خۆش و ئاسوودە بەسەر بەرێت و تەمەنێکی زۆرتر بکات. سەرەڕای ئەوەی کە خۆش ژیان هۆکار دەبێت لەوەی کە بوودجە و دارایی وڵات کەمتر لە کەرتی تەندروستی سەرف بکرێت، بەمەش بڕێکی زۆر لە سەرمایە بۆ





دەوڵەت دەگەڕێتەوە کە لە بوارەکانیتری ژیان سەرفیان دەکات و ژیانی کۆمەڵگا و تاکەکە کە لەو کۆمەڵگایە دەژیت دەباتە خۆشییەوە. سەرەتاترین هەنگاویش بۆ دروست کردنی دەوروبەری تەندروست بریتییە لەوەی تاکەکان فێری ئەرک و مافیان بکرێن لە دامەزراوە تەندروستییەکان، کە مرۆڤ چی لە سەر پێویستە بزانێت کاتێک سەردانی بنکەیەکی تەندروستی دەکات چونکە زۆربەی کات بە هۆی نەبوونی ڕۆشنبیری گشتی و نەبوونی هۆشیاری دروستی و قەرەباڵغی و جەنجاڵی خەستەخانەکان هەر لە یەکەم هەنگاو دوور کەوتنەوە لە نێوان تاکی کوردی و دام و دەزگا تەندروستییەکانی کوردستان ڕوو دەدات بە جۆرێک کە ئەو کەسەی سەردانی ئەو بنکە تەندروستییە یان نەخۆشخانەی کردووە بیر و ڕأی بەرامبەر لێهاتووی و خزمەتی ئەو دام و دەزگا تەندروستییە کەم دەبێت. هاووڵاتییە هۆکار دەبێت لەوەی کە سوود نەبینێت لە هەموو خزمەتە بێ بەرامبەرەکانی ئەو دام و دەزگا تەندروستییانە بە جۆرێک هەر ڕوو لەو دام و دەزگایانە نەکات و ئەو بڕوایەی بۆ دروست ببێت، کە ئەو جۆرە دام و دەزگایانە هیچ مفایەکیان نییە، کە ئەمە تەواو هەڵەیە بەڵام بە هۆی ئەو بارودۆخ نالەبارەی کە کوردستان و عێراق پێیدا تێپەڕین ئەو جۆرە بیر و بۆچوونانە لای هاووڵاتی کوردی و عێراقی دروست بوون. هەر بۆیە ئەگەر بمانەوێت متمانە و پەیوەندی تەواو لە نێوان دام و دەزگا تەندروستییەکان و هاووڵاتی دروست بێتەوە پێویست دەکات زۆر لایەن بۆ هاووڵاتی ڕوون بکرێتەوە و پەنجە بخرێتە سەر زۆر ڕەفتار و ڕەوتی نالەبار کە لە بنکە تەندروستی و خەستەخانەکان دەبینرێن کە ئەوانە هەموو دەگەڵ یەک لەگەڵ نەبوونی هۆشیاری دروستی لای هاووڵاتی بیر و بۆچوونی وای بۆ دێت کە هاووڵاتییەکە لە کاتی نەخۆش کەوتن دڕ دۆنگ بێت و بڕوا و متمانەی بە دام و دەزگا تەندروستییەکان نەبێت. هەر بۆیە هاووڵاتی خۆشەویست، ئاگادار بە:

١. مەرج نییە هەموو ئەوانەی کە سەردانی بنکە یان خەستەخانەکان دەکەن نەخۆش بن:

بە هۆی ئەو ماوە دوور و درێژەی کە لە بنکە و خەستەخانەکان کارم کردووە، دەبینم: زۆر جار کەسانێک سەردانی بنکەی تەندروستی و خەستەخانەکان دەکەن کە کاریان پەیدا کردنی نەخۆشە بۆ دامەزراوە ئەهلیەکان و بە زمانی میللی بەو جۆرە کەسانە دەووترێت: (دەلال) و نەخۆش بۆ پزیشکی بێگانە یان خەستەی ئەهلی لە دام و دەزگا حکوومییەکان دەدزن بۆیان دەنێرن بەرامبەر بە دەستکەوتێکی ماددی کەم!! کە ئەمە بە داخەوە لە کوردستان زۆر دەبینرێت و بنبڕ کردنی پێویستی بە هەماهەنگی هەمووان هەیە چونکە دەبێتە هۆی نەمانی متمانە بە تاکی کوردی و دەزگا تەندروستییەکان لە هەمان کاتدا دەبێتە هۆی بە فیڕۆ دانی کات و تەندروستی و دارایی کەسی نەخۆش. ئەوانە هەروەک تیرۆستان خەتا بارن، هەوڵ بدە خەڵک لەو



جۆرە کەسانە ئاگادار بکەیتەوە.

٢. زۆر جار لە خەستە خانە وبنکە تەندروستییەکان کەسانێک دەبینرێن کە نەخۆش نین بەڵام خۆیان بە ناو ئاپۆڕای خەڵک گرتووە و بانگەوازی ئەوە دەکەن کە نەخۆشن.

هەموو هەوڵ و کۆششی ئەوانە بردن و وەرگرتنی زانیارییە لە نەخۆشەکان دەربارەی خزمەتەکان کە لەو بنکەیە یان ئەو خەستە خانەیە ئەمەش هەموو کاردانەوەی ئەو بارە رامیارە خراپەیە کە لە کۆن و ئێستادا کوردستان و عێراق پێیدا تێپەڕ بووە و دەبێت، ئەوەش لە بیر نەکەین کە کوردستان لەوەتەی هەبووە دوژمن و ناحەزی زۆر بووە. ئەو جۆرە کەسانە بۆ تێکدانی ئەو بارودۆخە دەنێرێن و تیرۆر کردن هەر بە تەنیا کوشتن نییە بەڵکو بڵاو کردنەوەی کردار و بیری نەشیاو و نەهێشتنی متمانەی هاووڵاتیان بە یەکتری ئەوەش مانای تیرۆر دەدات.

٣. کەسانێک لە کاتی نۆرە گرتن دەبینیت، کە هەموو مەبەستێکی ئەوەیە کە دزی لەوانە بکات کە تەواو نەخۆشن و بۆ گرتنی نۆرە وەستاون، ئەو جۆرە کەسانە بەتایبەتی لەو کاتانە دەبینرێن کە جێگاکە قەرەباڵغ و جەنجاڵە.



وە ئەو جۆرە کەسانە نایانەوێت بار و دۆخەکە بە هێمنی بەڕێوە بچێت بەڵکو دەیانەوێت ئاژاوە و پشێوی بنێنەوە هەتا هەمووان بیریان بۆ ئەوە نەچێت کە ئەو کەسە خراپە بۆ دزین هاتووە، هەر بۆیە ئاگادار بە تۆی هاووڵاتی لە کاتی سەردانی دام و دەزگا تەندروستییەکان هەوڵی بەر قەرار بوون و چەسپاندنی یاسا بدەیت.

٤. زۆر کەس لە دامەزراوە تەندروستییەکان دەبینرێن کە ئاژاوە گێڕن:

بۆ ئەوە نەهاتوون کە خزمەتی تەواوی تەندروستیان پێشکەش بکرێت بەڵکو بۆ ئەوە هاتوون کە ئاژاوە و دووبەرەکی بخەنەوە چونکە ئەوانە دوژمنی میللەت و تاک و کورد و حکوومەتن، کارەکەیان بۆ ئەوەی کە خزمەتەکانی تەندروستی دەزگا تەندروستییەکانی کوردستان بە کەم بەها نیشان بدەن، هەر بۆیە وەکو هاووڵاتیەکی دڵسۆز ئەگەر کەسانی لەو جۆرەت بەر چاو کەوت یەکسەر بەڕێوە بەرایەتی ئەو دەزگا تەندروستییەی لێ ئاگادار بکەوە.

٥. کەسانێک هەن کە نەخۆشن:

ئەوانە پێویست بە هەموو خزمەتێکن، ئەوانە نەخۆشی تەواون. بۆیە هاووڵاتی خۆشەویست کە سەردانی هەر دامەزراوەیەکی تەندروستیت لە کوردستان کرد، هەوڵ بدە کە هاووڵاتیەکی کوردی دڵسۆز بیت بۆ ئەوەی سوود لە هەموو ئەو خزمەتە بێبەرامبەرانەی کە حکوومەت و وەزارەتی تەندروستی بۆی فەراهەم کردووی بکەیت. وە ڕۆڵت هەبێت لە چەسپاندنی یاسا و سەروەر بوونی یاسا لە نێو دام و دەزگا تەندروستییەکان و کۆمەڵگای کوردەواری و هەموو کات هەوڵی زانینی ماف و ئەرکەکانی خۆت بدەیت.





د.چرا کاوە حەویزی
پسپۆری نەخۆشییەکانی جومگە و ڕۆماتیزم
سەرۆکی لیژنەی باڵای نەهێشتنی کەمی یۆد لە خوێ

گرنگی یۆد بۆ لەشی مرۆڤ

یۆد ماددەیەکی سروشتییە وەکو کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەوری و ڤیتامەینەکان کە لەشی مرۆڤ پێویستی پێیەتی، بەڵام بە یۆد دەووترێت: ووردە خۆراکەکان (مایکرۆنیوترینت micronutrient)، چونکە وەک ڤیتامینەکان و ئاسن مرۆڤ پێویستی پێیەتی بەڵام بە ڕێژەیەکی کەم.

• پێویستی مرۆڤ بە یۆد:

یۆد دادەنرێت بە یەکێک لە ماددە گرنگەکان بەڵام ڕێژەی پێداویستی دەگۆڕێت بە گوێرەی تەمەن، بۆنموونە:

(٥٠) مایکرۆ گرام بۆ منداڵی تازە بوو تا کۆتایی ساڵی یەکەم.
(٩٠) مایکرۆ گرام لە منداڵی (٢ – ٦) ساڵی.
(١٢٠) مایکرۆ گرام لە منداڵی (٧ – ١٢) ساڵی.
(١٥٠) مایکرۆ گرام لە دوانزدە ساڵی بە سەرەوە.
(٢٠٠) مایکرۆ گرام بۆ ئافرەتی دووگیان و شیردەر.

• سەرچاوەکانی یۆد:

١. ئاوی دەریا و زەریاکان.
٢. بەشێوەیەکی بەرز لە ماسی و قەوزە دەریاییەکان.
٣. میوە و سەوزە. بەڵام ئەگەر بێت و ئەو میوە و سەوزانە لەو خاکانە ڕووا بێت کە یۆدی تێدا نەبێت، ئەوا: ڕێژەی یۆد لە ناوی زۆر کەم یان هەر نابێت.
٤. شیر، پەنیر.
٥. گۆشت.
٦. بەشێوەیەکی گشتی یۆد لەو شوێنانە زۆرە کە لە ئاوی دەریا و زەریاکان نزیکن، لەگەل هەندێک ناوچە کە لە سروشتی خاکەکەی یۆدی تێدایە. هەرچی کەمی یۆدە، بە زۆری لە ناوچە شاخاوییەکان و ئەو خاکانە هەیە کە خاکەکەی تووشی داشۆرین هاتووە لە یۆد بە هۆی بارانی زۆر یان لافاو. غودەی دەرەقی دادەنرێت وەک کۆگایەک بۆ خەزن کردنی یۆد تیایدا، وە وەک ماددەیەکی سەرەکی دادەنرێت بۆ دروست کردنی هۆرمۆنی دەرەقی (سایرۆید – Thyroid) کە ئەو هۆرمۆنە بە هۆرمۆنێکی هەرە گرنگ دادەنرێت بۆ گەشەی لەش و گەشەی خانەکانی مێشک. بۆیە کەم بوون لە ڕێژەی یۆد لە لەشی مرۆڤ دەبێتە هۆی کەم بوون لە دروست کردنی هۆرمۆنی دەرەقی (سایرۆید)، وە چەندەها گرفت پەیدا دەبێت بۆ مرۆڤ کە دەگۆڕێ گرفتەکانی بە گوێرەی قۆناغەکانی ژیانی. بۆ نموونە: کەم بوونی یۆد لە کاتی زگپڕی لە ئافرەت دەبێتە هۆی گەورە بوونی غودەی دەرەقی کە ئەم غوودەیە دەکەوێتە بەشی پێشەوەی ملەوە، لە کاتێک مرۆڤەکە کەمی یۆدی هەبێت ئەم غوودەیە گەورە دەبێ و دەئاوسێ کە بە چاو بە دیار دەکەوێت، کە هەندێک جار ئەوەندە غوودەکە ئەوەندە دەئاوسێت کە کار دەکاتە سەر هەناسە و نەتوانینی قووتدانی خۆراک. کەمی یۆد لە ژنی دووگیان لەوانەیە ببێتە هۆی: زیاد بوونی ڕێژەی منداڵ بوونی مردوو، زیاد بوونی ڕێژەی منداڵ لە بار چوون، زیاد بوونی ڕێژەی منداڵ کە نەخۆشی زگماکییان هەیە (منداڵی نازدار). کەمی یۆد لە کاتی هەرزە کاری پێگەیشتن دەبێتە هۆی: گەورە بوونی غوودەی دەرەقی، لە کاتی پێگەیشتنی دەبێتە هۆی دواکەوتنی گەشەی لەش (کورتە باڵایی)، کەم بوون لە ڕێژەی زیرەکی، بێتاقەتی و بێهێزی، ووشک بوونی پێست. هەر بۆیە هەوڵێکی زۆردراوە کە مرۆڤ دەوڵەمەند بکرێ بە ماددەی یۆد بە تێکردنی ماددەی ئایۆدین لە ناو خوێ.

• بۆچی خوێ هەڵبژێردراوە بۆ ئەوەی یۆدی تێبکرێت؟

چەندەها لێکۆڵینەوە کراوە بۆ تێکردنی ماددەی یۆد لە ناو شەکر، هارد، یان بە شێوەی کەپسوول یان دەرزی (شورنقە) بەڵام دەرکەوت کە خوێ لە هەمووان زیاتر سەرکەوتنی بە دەست هێنا، چونکە:

١. خوێ ماددەیەکی گرنگە کە لەشی مرۆڤ پێویستی پێیەتی دوای ئاو و هەوا.
٢. ماددەیەکی هەرزانە هەژار و دەوڵەمەند ئەتوانێت بیکڕێت. وە لە سروشتدا خوای گەورە خوێی وا دروست کردووە، کە وەک ماددەیەکی بەرگریکەر (حافچە) بە کار بێت، واتە: تەمەنی نییە بۆ کاتی بە سەر چوون بەڵام کاتێک کە یۆدی تێدەکرێت، ئوە یۆدەکە ماددەیەکە بە سەر دەچێت. جا بۆیە هاوڵاتیان پێویستە کە گرنگی زۆر بدەن بە کڕینی خوێی یۆد کراو، بۆ ئەوەی بە دوور بن لەو گیروگرفت و نەخۆشییانە. وە هەروەها ئاگاداری کاتی بە سەر چوونی خوێیەکەش بن چونکە ئەگەر ماوەکەی بەسەر بچێت، ئەوا: ڕێژەی ئایۆدین لە خوێیەکە نامێنێت و لەشی مرۆڤ بێبەش دەبێت لە یۆد، وە هەروەها هاووڵاتیان پێویستە ئاگاداری ئەوەش بن کە خوێی یۆد کراو ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر بەر تیشکی خۆر بکەوێت یان شێ بهێنێتەوە (رطوبە) بۆ ماوەیەکی درێژ، ئەوا: ڕێژەی ئایۆدینەکەی لە دەست دەدات.

زانیاری دەربارەی پشکنینی پزیشکی هاوسەرگیری

پشکنینی هاوسەرگیری:

تەنیا ئەوە نییە کە بزانریت خوینەکەیان دەگونجیت یان ناگونجیت، بەلکو ئەم پشکنینانە ئەلقەیەکی گرنگە بۆ زانینی نەخۆشییە گوازراوە و درمییەکان (الساریە و المعدیە) کە کار لە هاوسەرگیری دەکەن و رەنگە دوایشی بخەن، یان بۆ دۆزینەوەی نەخۆشییە بۆ ماوە ییەکانی و نەخۆشیتری بۆماوەیی (لە چەشنی تالاسیمیا و داسە ئەنیما (فقرالدم المنجلی)). سەبارەت بە نەگونجانی خوێنی پیاو و ژن، ئەوەی کە جێی بایەخی پزیشکییە رەگەزی یان گروپی خوینەکە ئەگەر پیاوەکە پۆزەتیف و ژنەکە نەگەتیف بیت . تەنها ئەم حالەتەیە کە گرفت بۆ منالەکانیان دروست دەکات و منالی یەکەم دروست و لەش ساغ دەبی،بەلام بە دوایدا لە دایک بوونەکانیتردا منداڵەکەیان بە مردوویی لە دایک دەبیت یان تووشی زەردوویی زگماکی (الیرقان الولادی) توند دەبیت. هەرچی نەخۆشییەبۆماوەییەکانی خوێنیشە بۆ نموونە تالاسیمیا،لە ئەنجامی ئەو گۆرانکارییەوە روو دەدات کە بە سەر پرۆتینی خوێندا دیت و کار دەکاتە سەر تەمەنی خرۆکە سورەکان، یاخود دەبیتە هۆی تیکشکاندنیان لە ئەنجامی تیکچوونی پەردە خانەی خرۆکەکانەوە. ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ هۆکارە بۆماوەییەکان کەلە بازدانی هەر دوو چینی (١٦،١١)دا روو دەدات، نەخۆشی تالاسیمیا بلاوترین نەخۆشی بۆماوەیی خوێنە لە ناوچەی کوردستان. هەردوو نەخۆشی تالاسیمیا و داسە ئەنیما پەیوەندییان بە نەخۆشی مەلاریاوەیە، چونکە بەرگری لە دژی نەخۆشییەکە دروست دەکەن. تالاسیمیا دوو جۆری هەیە: (ئەلفا تالاسیمیا - بیتا تالاسیمیا)، کە هەر جۆریکیان دوو شیوەی هەیە، یەکیکیان سووکە ئەویتریشیان توندە، نیشانەکانی ئاشکرایە:

١. زەرد هەلگەران و بەلای شیندا دەبیت، ئیسکی کاسەی سەر دەئاوسیت، گەورە بوونی جگەر و سپل (فاتە رەشە).

٢. نەخۆش بەردەوام خوین وەردەگریت لە کەسانیتر.

٣. زۆر جار تووشی نەخۆشییەکانی هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی دەبیت.

پشکنینەکانی هاوسەرگیری بۆ زانینی توانای هەریەکە لەپیاو ژنەکەیە بۆ وەچە خستنەوە، بەتایبەتی ئەگەر لە خیزانی هەر کامیکیاندا رابووردووەکی نەزۆکی هەبیت، وەک: (برا،خووشک،خزمەکانی باوک یان دایک) ئەوە پیویست بە ئەنجامدانی پشکنین دەکات وەک ئەو پیاوانەی کەلە ژنی یەکەم منالیان نییە و بریاری ژن هینانەوە دەدات. لیرەدا ئیمە پشکنینی هۆرمۆنی مینینە بۆ ژنەکە ئەنجام دەدەین، هەروەها دەینیرین بۆ سۆنار بۆ دلنیا بوون لە کار کردنی هیلکەدان و شیکاری سپیرم بۆ پیاوەکەشی ئەنجام دەدریت بۆ زانینی ژمارە و شیوە و جوولەیان کە لە باری ئاساییدا (٦٠ - ١٠٠) ملیۆنە.

پزیشک بەلایەوە گرنگەبزانیت:

ئاخۆ پیاوەکە لە تەمەنی درەنگدا (دوای منداڵی) تووشی ملەخرێ (نکاف) نەبووە، یاخود هیچ نەشتەرگرییەکی وەک لابردنی هیلکە گوونی دانەبەزیووی بۆ ئەنجام نەدراوە یاخود کۆئەندامی زاووزێی بە هۆی رووداوێکەوە دووچاری بەرکەوتن نەبۆتەوە. زۆر هۆیتریش کە گرنگە هەردوو لای لی ئاگادار بکرێتەوە، چونکە زۆر جار پەیوەندی ژن و میردایەتی بەم هۆیانەوە هەرەس دەهینیت.

پشکنینی ئەو نەخۆشییانەی کە بە هۆی پەیوەندی سێکسییەوە دەگوازرێتەوە:

هەر کەسیک بیەویت هاوسەرگیری بکات مافی خۆیەتی زانیاری پیش وەخت و تەواوی سەبارەت بەو نەخۆشییانەی هاوسەرەکەی هەبیت بۆ ئەوەی

KNOW MORE ABOUT MARRIAGE

هەست نەکات مافی خووراوە یاخود ژیانی لە مەترسیدایە. لەو پشکنینانەش ئاگادار بوون لە کار و فرمانەکانی جگەر و هەلگری پەتای ڤایرۆسی جگەر لە جۆری (ب)، ڤایرۆسی (HIV) کە دەبێتە هۆی نەخۆشی ئایدز. لێرەشدا ئامۆژگاری لایەنی بەرامبەر دەکرێت بۆ وەرگرتنی کوتانی دژە هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی جۆری (ب) و پاشان تەواوکردنی دۆزەکان بەر لە تەواو کردنی مامەلەی فەرمی هاوسەرگیری،هەرچی جۆری (C) یە ئەوا هیچ جۆرە ڤاکسینێکی نییە دواجار پشکنین بۆ زانینی هەوکردنە زایەندیەکانە (التناسلیە) نەخوازە نەخۆشی زەهری و (الپالیل) لە ئەندامەکانی زاوزێدا و (فالول) و هێرپسی سێکسی،ئەمەش ڕەنگە ببێتە هۆی دواخستنی زەماوەند کردن بۆ ماوەی (٨) هەشت مانگ یان زیاتر(کە ماوەی پێویستە بۆ چاک بوونەوە لە نەخۆشی سووزەنک).

لێرەدا بایەخی پشکنینی پزیشکی بۆ هاوسەرگیری دەردەکەوێت،کە هەندێک دەولەتی پێشکەوتوو قوناغێکی دووریان بڕیووە لە ڕێرەوی چاککردنی وەچە خستنەوە و کەم کردنەوەی هەندێک نەخۆشی، وەک: شەکرە، پەرکەم، نەخۆشییەکانی دل و هێتر، یان بە هۆی نەخۆشی ( ) نیشتنی زەرداو لە خانە و شانە دەمارەکانی مێشکدا منداڵ دووچاری (کەم ئەندام بوون) دەبێت یاخود بە هۆی کەم خوێنی توونبد یان بە هۆی سستی دلەوە دەمرێت. چارەسەریشی ئەوەیە کە ژن و مێردەکە لەم گرفتە تەندروستییە ئاگادار بکرێنەوە و ژنەکەش لە ماوەی (٧٢) کاتژمێری دوای منداڵ بوون دەرزی (ئەنتی – دی)، لێبدرێت ئەویش بۆ سەلامەتی سکپڕ بوونی دواتر.

د. خسرو اکرم عثمان
بەڕێوەبەری بنکەی تەندروستی
شەهید مەئموون دەباغ



WHAT DO THEY DO IN 10 MINUTE?

بە دە دەقیقان چی دەکەیت؟

د.ئازاد موستەفا مەحموود
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی ڕۆماتیزم و جومگە
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری، هەولێر

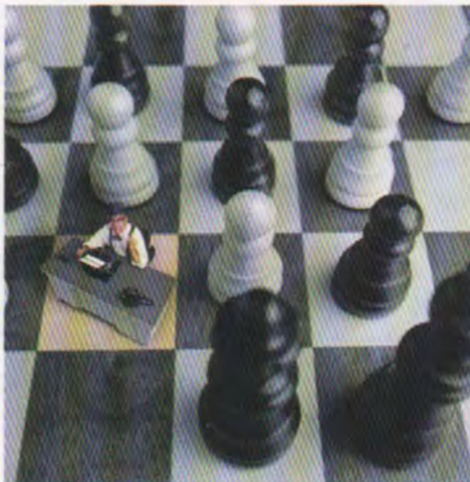
لەم ڕۆژانەدا کتێبێکم کەوتە بەردەست بەم ناونیشانەی سەرەوە، کتێبەکە کتێبێکی بە سوودە و بابەتێکی گرنگی لە خۆگرتووە. بۆ کەسێک گرنگە بیەوێت سوود لە دە دەقیقە کاتی دەست بەتاڵ بوون وەربگرێت، لە بواری خواپەرستیدا یان لە بواری فێربوونی زانستێکی بە کەڵکدا یان زکرێکی شەرعیدا. ئەمڕۆ کتێبی وا سوودی زۆرە بە هۆی کەمیی ماوە و کات و ئاڵۆز بوونی ژیان و جەنجاڵییەکەی. ئادەمیزاد لە ڕۆژی ئەمڕۆدا کاتێکی کەمی لەبەر دەستە بۆ قورئان خوێندن یان بۆ زیکری خودا یان بۆ لەبەرکردنی ئایەتێک یان دووان لە کتێبی خودا یان دانیشتن لەگەڵ خێزان بۆ پەند دادان و ئامۆژگاری و کەلامی خوداوەند و فەرمایشتی پەیامبەر (د.خ) گەیاند. خێوی کتێب پێشەکی لە گرنگی کات دەدوێت، دەڵێت: هەڵەیە گەر وا تێبگەین کە ئەو چەند دەقیقەیەی بە سەرماندا تێپەڕ دەبن بێ نرخن و بە هەندیان هەڵ نەگرین و لە خواپەرستیدا سەرفیان نەکەین. ئینجا دێت و نموونەمان بۆ دەهێنێتەوە بۆ ئەمە و دەئاخاڤێت: با بۆ برای خۆشەویستم نموونەی نیعمەتی دەکار بردنی (١٠) دەقیقە لە تاعەتی خوادا دێنمەوە بۆ وێنە (١٠٠) سەت جار تەسبیحاتی کە ئەوە دەگەیەنێت گەر بۆ ماوەی ساڵێک دەوامت لە سەر کرد (٣٦،٥٠٠) سی و شەش هەزار و پێنج سەت (سبحان الله) ی لێدەر دەچێت. هەرچی خوێندنەوەی قورئانی پیرۆز لەم دە دەقیقەدا ئەوە ئەو کەسەی ڕۆژێ دە دەقیقە کات بە قورئان خوێندن بەسەر بەرێت و بە دوو مانگ قورئانی پیرۆز خەتم دەکات، جا ئایا برام ئێستا تۆ وا دەکەیت؟ لە خۆت بپرسە لە غەیری ڕەمەزاندا خەتمی قورئانت کردووە داخۆ؟ مرۆڤ (هەروەها) ئەگەر ئەم دە دەقیقەیە تەرخان بکات بۆ ئەزبەر کردنی یەک ئایەت لە قورئانی پیرۆز، ئەوا: بە هەشت ساڵ قورئانی پیرۆزی پێ لەبەر دەکرێت. ئینجا خودانی کتێب کردار و تاعەتی زۆر دێنێتەوە کە بابای موسڵمان کارایە ئەنجامیان بدات، لەمانە:

١- نوێژی چێشتەنگاو (چێشتە نوێژ = نوێژی ضحی):

مرۆڤ وا دەکارێت لە دە دەقیقان کەمتریش، ئەم دوو ڕکات نوێژە تەژی لە پاداشتە ئەنجام بدات. مامۆستای مەکتەب دەتوانێت لە قوتابخانە لە پشووی نێوان وانەکان و فەرمانبەر دەتوانێت لە فەرمانگە بیان کات ئەگەر کاری نەکاتە سەر کاری.

٢- قورئان خوێندن:

لەم دە دەقیقەدا دەتوانیت بە لایەنی کەمەوە پێنج لاپەڕەی تەواوی قورئانی پیرۆز بخوێنیت، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە دەتوانیت قورئانی پیرۆز لە ماوەی (١٢٠) ڕۆژ کە دەکاتە چوار مانگ قورئان تەواو بکەیت و خەتم بکەیت. وە ئەگەر واتکرد ئەم دە دەقیقەیە پێنج جاران دووبارە بینەوە لە ڕۆژێکا، لە نێوان هەر بانگ و قامەتێک ئەوە ئەو کاتە (٢٥) لاپەڕە لە قورئانی پیرۆز دەخوێنیت، کە ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ کە قورئانی پیرۆز لە ماوەی (٢٤) ڕۆژاندا خەتم دەکەیت. هەرچی لەبەر کردنی قورئانی پیرۆزیشە برام، با پێت بڵێم: کە ئەگەر بێتو هەر ڕۆژەی دوو لاپەڕە لەبەر بکەیت بە ساڵێک لە تواناداپە قورئانی پیرۆز هەمووی ئەزبەر بکەیت. وە ئەگەر بێتوو لاپەڕەیەک و چارەگە لاپەڕەیەک لەبەر بکەیت لە ڕۆژێکدا ئەوە تەنیا بە دوو ساڵان دەتوانیت هەموو قورئان لەبەر بکەیت. ئەمەشت بەلاوە زۆر نەبێت، تەماشاکە: چەند ساڵان لە تەمەنت بە خۆڕایی ڕۆییوە؟ پیاوێک دەناسم کە لەسەرخۆی کرد بوو هەر ڕۆژەی سێ ئایەت لەبەر بکات بە نزیکەی هەشت ساڵان قورئانی هەموو لەبەر کرد، جا سەیرکە هیمەتی تۆ لەگەڵ هیمەتی ویدا چۆنە و ئیرادەی تۆ لە کوێ و ئیرادەی ئەو لە کوێ؟



٣- سەڵاوەت دان لە پێغەمبەر (د.خ):

کە ئەویش کەڵک و سوودی بێ شومار و پاداشتی یەکجار زۆری هەیە، (ابن القیم) ڕەحمەتی خودای لێ بێت، دەفەرموێت: سەڵاوەت دان لە پێغەمبەر (د.خ) ئەدای ئەوپەڕی مافی پێغەمبەرە (د.خ).



با بۆ برای خۆشەویستم نموونەی نیعمەتی دەکار بردنی (١٠) دەقیقە لە تاعەتی خوادا دێنمەوە بۆ وێنە (١٠٠) سەت جار تەسبیحاتی کە ئەوە دەگەیەنێت گەر بۆ ماوەی ساڵێک دەوامت لە سەر کرد (٣٦،٥٠٠) سی و شەش هەزار و پێنج سەت (سبحان الله)ی لێدەر دەچێت. هەرچی خوێندنەوەی قورئانی پیرۆز لەم دە دەقیقەدا ئەوە ئەو کەسەی ڕۆژێ دە دەقیقە کات بە قورئان خوێندن بەسەر بەرێت و بە دوو مانگ قورئانی پیرۆز خەتم دەکات.

٤- زیکری خوای گەورە:

لە دە دەقیقەدا و لە هەر بارێکدا بێت، لە نێو ئۆتۆمۆبێل بێت یان لە قوتابخانە بێت یان لە نێو جێ بەیانی یان ئێوارە دەتوانیت یادی خودای گەورە بکەیت چونکە لە یادی خوادا دلارام و ئاسوودە و دەروون ڕەحەت دەبێت. (ابن القیم) ڕەحمەتی خودای لێبێت سەت سوودی زێتر ژماردووە بۆ یادی خودا لە کتێبە بەهادارەکەیا (الوابل الصیب من الکلم الطیب) لە موسعەبی کوری سەعدەوە، گووتی: باوکم گێرایەوە: لای پێغەمبەری خودا (د.خ) بووین فەرمووی: (ئایا یەکێک لە ئێوە ناتوانیت هەر ڕۆژەی هەزار چاکەی دەست بکەوێت؟) یەکێک لەوانەی لەوێ دانیشت بوون، لێی پرسی: چۆن چۆنی یەکێ لەمە مانان هەزار چاکەی دەست بکەوێت؟ ئەویش (د.خ)، فەرمووی: سەد جار (سبحان الله)یان بکات هەزار چاکەی بۆ دەنووسرێت و هەزار خراپەی لەسەر ڕەش دەکرێتەوە، ئیمامی موسلم، گێراویەتەوە. جا چەند (سبحان الله)یان دەتوانیت بیژێیت لە ماوەی دە دەقیقەدا؟ لە فەرموودەیەکیتردا پێغەمبەر (د.خ)، دەفەرموێت: (هەر کەسێ (سبحان الله و بحمده سبحان الله العظیم)یک بڵێت دار خورمایەکی بۆ لە بەهەشتا دەچەقێنرێت). ئیمامی تیرمیزی گێراوێیتەوە (ابن القیم)، دەپەیڤێت: تەماشای بەهەدەر دەری سەعاتان بکە، بزانە: چەند دارخورما لە دەست دەدات؟ ئێمەش ماندوو هیلاک دەبین تا یەک تاقە دارخورما لەم دنیایەدا دەچەقێنین، خوداوەندی تەعالا چەقاندنی دارخورمای لە بەهەشتدا بەم ووتە مەزنە ئاسان کردووە کە دەتوانیت لە ماوەی دە دەقیقەدا پتر لە پێنج سەت جار بیڵێیت.

٥- منالان:

لە دە دەقیقەدا باوک یان دایک دەکاریت منالەکانی لە دانیشتنێکی خێزانی جواندا کۆ بکاتەوە کە تیایدا چیرۆک و بەسەرهاتەکانی پێغەمبەری خودا (د.خ) و یارانی بەرێزی ڕەزای خوای لێیان بێ بۆیان بگێڕێتەوە و لەم دانیشتنەدا بە قسەی خۆش و نەستەق و ووتەی جوان برازێتەوە.

٦- خوێندنەوە:

لەم دە دەقیقەدا موسڵمان دە کاری بە خوێندنەوەیەکی لەسەرخۆ بۆ بەشێک لە کتێبێکی زانستی تەوحید یان خوێندنەوەی بابەتێکی فیقهی بە دیقەتەوە کە بۆ ژیانی خۆی گرنگ بێت کە ئەمەش مانای وایە لە مانگێکدا سی سەت دەقیقە دەخوێنێتەوە کە دەکاتە پێنج سەعات لە مانگێک، کە لەمەشدا بەرەکەت دەکەوێتەوە و موسڵمان سوودی دینی و دنیایی وەردەگرێت.

Heat (sun) stroke

لێدانی خۆر

ئامادە کردنی: ئاری محمد شیروانی
ڕاهێنەر لە بواری گەشە پێدانی پەیوەندی پزیشکی و ڕوشنبیری تەندروستی –ڕاگەیاندنی بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی هەولێر.

حاڵەتێکە ژیانی مرۆڤ دەخاتە مەترسی بە هۆی بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش بۆ (٤٠) پلە، هۆکاری ئەم بەرز بوونەوەیە دەگەڕێتەوە بۆ بەرز بوونی پلەی گەرمای دەرەوە، بەمەش نارێکییەک لە کاری ئۆرگانەکانی لەش دروست دەبێت. تیشکی خۆر کاریگەرترین فاکتەرە لە سەر بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی هەوا.

کەی و چۆن ئەم حاڵەتە ڕوو دەدات؟

ئەم حاڵەتە لە دەرەنجامی بەرکەوتنی منداڵ یان کەسێکی ئاسایی یان نەخۆش بەر تیشکێکی بە تینی خۆرەوە، وە یاخود بە سەر بردنی ژیان لە شوێنێک کە پلەی گەرمی و شی تێدا زۆر بێت و هۆکارەکانی فێنک کەرەوە بوونی نەبێت، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە لەش توانای خۆ ڕزگار کردن لەو پلە گەرمییە بەرزە لە دەست بدات بە هۆی ئەوەی کە خانە چالاکەکانی لەش بەتایبەت مێشک و لەویش بە تایبەتتر سەنتەری ڕێکخستنی پلەی گەرمی کە توانای ڕێک کردنی گەرمی لەش لە دەست دەدات، بەمەش پلەی گەرمی لەش بەرز دەبێتەوە تا دەگاتە (٤٠) پلە.

مەترسییەکانی ئەم حاڵەتە چین؟

لێدانی خۆر بۆی هەیە پەککەوتنی کاتی و بەردەوام لە ئۆرگانە زیندوو و چالاکەکانی لەش دروست بکات، وەک:(دڵ – سییەکان – گورچیلەکان – مێشک – جگەر).

• هەر چەندە پلەی گەرمی بەرز بێت، ئەوا: مەترسییەکان بۆ سەر مرۆڤ گەورەتر دەبن و ئەگەر خێرا چارەسەر نەکرێت، ئەوا: دووچاری مردن دەبێتەوە.

ئەم حاڵەتە زیاتر تووشی کێ دەبێت؟ ئەم حاڵەتە تووشی هەموو کەسێک دەبێت کە بەر خۆر دەکەوێت بەڵام مەترسی زیاتری هەیە بۆ سەر ئەم کەسانە:

١- منداڵان.
٢- بەساڵاچووان.
٣- شەکرەداران.
٤- نەخۆشییانی دڵ.
٥- ئالوودە بووان بە کهوول (مەی) و ماددەی هۆشبەر.
٦- ئەوانەی ژیانیان لە شوێنی گەرم نەژیاون.



نیشانەکانی لێدانی خۆر

١- هەست کردن بە سووک بوونی سەر و سەر سووڕە.
٢- ماندوو بوون و هەست کردن بە بێتاقەتی.
٣- ژانە سەر.
٤- لێڵی لە بینین.
٥- ئازاری ماسوولکە.
٦- هەندێک جار هێڵنج هاتن و ڕشانەوە.
٧- بەر بوونەوە لە کاتی لێدانی ڕۆژ و لە هۆش خۆچوون.
٨- دڵە کوتە و خێرایی لە هەناسەدان و تەسک بوونەوەی بیلبیلەی چاوەکان.
٩- هەڵبەزین و دابەزین لە شپرزەیی خوێنبەرەکان (التوتر الشریانی).
١٠- بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی بۆ (٤١) پلەی سەدی.
١١- پێست ووشک – گەرم – سوور دەبێتەوە.
١٢- بەرکەوتوو بۆی هەیە ئارەقە نەکات سەرەڕای بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی.
١٣- بۆی هەیە وورێنە بکات و شپرزە ببێت.

• خۆپاراستن:

١- مەچووە دەرەوە ئەگەر پلەی گەرما بەرز بوو، بەتایبەتی لە ماوەی نێوان (١٠:٠٠ – ٦:٠٠) ی ئێوارە.
٢- لە کاتی دەرچوون چەتر و چاویلکە بەکار بێنە.
٣- شلەمەنی زۆر بخۆوە.
٤- ئامێرەکانی فێنک کەرەوە لە شوێنی کار و حەوانەوە بە کار بێنە.
٥- هیچ جۆرە ڕۆن و کرێم و زەیت بە کار مەهێنە چونکە کوونی پێست قەپات دەکات.
٦- جل و بەرگی تەسک لەبەر مەکە و بۆ ڕەنگی جلەکانت ڕەنگی کراوە هەڵبژێرە.
٧- لە شوێنی گەرم کار مەکە.

چۆن فریای بەرکەوتوو بکەوین؟

١- بەرکەوتوو ببە بەر سێبەر.
٢- لە سەر شێوەی دانیشتوو یا نیو دانیشتوو داینێ ئەگەر لە هۆشدا بوو.
٣- لە کاتی هۆش لە دەستداندا، ئەوا: بە درێژ کراوی داینێ، ئەگەر پێویست بوو هەناسەی دەستکردی بۆ بکە یان بووژانەوەی دڵ.
٤- خێرا ئاوی فێنکی پێدا بکە تاوەکو پلەی گەرمی دابەزێت (ئاوەکە زۆر سارد بێت) و وابکە جلەکانی تەڕ بن، ئەگەر کرا: جلەکانی لەبەر داکەنە تەنها جلی ژێرەوەی بمێنێت و سەری بە تایبەت سارد بکەوە.
٥ – شلەمەنی بدێ ئەگەر لە هۆشدا بوو.
٦- پەیوەندی بە فریاکەوتنی خێرا بکە بە تایبەت ئەگەر لە هۆش خۆی چوو بوو.
٧ – ئەگەر بەر کەوتوو منداڵ بوو بۆت هەیە بیخەیە ناو حەوزی ئاو بە مەرجێک لە (١٥) پلە تێپەڕ نەکات، بۆ گەورەش هەمان شت.
٨– فێنک کەرەوەیەکی وەکو پانکە لە نزیک منداڵ دابنێ.
٩– ناوە ناوە پلەی گەرمی بەرکەوتوو بپیووە.
١٠–ئەگەر پلەی گەرمی گەیشتە (٣٨) پلە، ئەوا: چیتر لەشی بەرکەوتوو سارد مەکەوە.
١١- دوای چاک بوونەوە بۆی هەیە پلەی گەرمی هەڵبەز و دابەز بکات بۆیە ئاگادار بوون گرنگە.
١٢- پشت گوێ خستنی چارەسەری زیان بە مێشک دەگەیەنێت.

ئەی ئەرک کێشانی گەرما (exhaustion Heat) چی یە؟

بریتییە لە لەدەست دانی بڕێکی زۆر لە شلەمەنی و خوێ و کانزاکانی لەش لە دەرەنجامی مانەوە بۆ ماوەیەکی زۆر لەبەر خۆردا، یان کار کردن لە شوێنی گەرمی، وەک: (کوورەکان – فرنەکان – یان ماندوو بوونێکی لە ڕادە بە دەر کە پشێووی دەخاتە کاری ئۆرگانەکانی لەش).

نیشانەکان:

١- ژانەسەر – لە دەستدانی هاوسەنگی – هێلنج هاتن – ئارەقەی زۆر- زەرد هەڵگەڕان – سارد بوونی جەستە.
٢- کرژ بوونەوەی ماسوولکەکان و ئازارێکی توند.
٣- بێهێزی و خێرا لێدانی دڵ – هەناسە – پشێوی لە بینین.
٤- تینوو بوون – دابەزینی فشاری خوێن – دەرکەوتنی نیشانە سەرەتاییەکانی شۆک (هێدمەی خوێن).
چارەسەری و فریاکەوتنی خێرا:
١- هەمان چارەسەری خۆر لێدانە. بەڵام ئەم حاڵەتە زووتر وەڵامی چارەسەری دەداتەوە.
٢- پشووی تەواو و وەرگرتنی شلەمەنی و تا دابەزینەرەکان





لە ڕێی دەم.
٣- وەرگرتنی شلە کانزاییەکان لە ڕێی دەمارەوە.
٤- وەرگرتنی ژیناوی پڕ لە سۆدیۆم (normal saline).
٥- وەرگرتنی ژیناوی پڕ لە خوێ و کانزاکان (ringer lactate).
٦- نەچوونە بەر خۆر یان شوێنی گەرم.

خۆپاراستن لەم حاڵەتە:

تا دەکرێت لە کاتی گەرما مەچووە دەرەوە.
لە کاتی دەرچوون کڵاو یا شەپقە لەسەرکە یان سەیوان (چەتر) هەڵ بدە.
جل و بەرگی لۆکە بپۆشە و ڕەنگی کراوە هەڵبژێرە.
ئاو زۆر بخۆوە (ڕۆژانە ٨ پەرداخ)، لە گەرمای بە تینیش (١٥ لیتر ئاو ٣ کەوچک خوێی تێ بکە) ئینجا بیخۆوە.
خواردنی تەندروست بخۆ (سەوزە و میوە و دانەوێڵە) کێشی خواردن (٥٠٪)ی ئاوە.
کرێم و هیچ جۆرە ڕوون یا زەیتێک لە پێست مەدە چونکە کرداری ئارەقە کردن ڕادەگرێت، بەمەش پلەی گەرمی بەرز دەبێتەوە.
دڵنیا بە شوێنی کارت فێنک و کەم شێیە.

پرۆفیسۆر د. موستەفا زەڵمی

پانزدەی شەعبان

من کە لە کاتی ئیستادا سوپاس بۆ خوا تەمەنم نەوەد و قسوورە!! ماوەیەکە خولیایەک هاتۆتە بیرم، خوا یار بێت لە ئایندەیەکی نزیکدا دەیخەمە سەر کاغەز ئەویش نووسینی کتێبێک لە سەر خورافیات کە هاتۆتە ناو کۆمەڵی کوردەواری و جیهانی ئیسلامی کە لە ڕاستیدا لە ئایینی پیرۆزی ئیسلامی دائین و ئیسلام لێیان بێبەرییە کەچی موسڵمانان لە هەڵسوکەوتی ژیانیان پەیڕەوی دەکەن، بەو مەزەندەیەی کە ئەرکێکی ئایینی جێبەجێ دەکەن؟! بەڵام لە ڕاستیدا وانییە و ئەو ڕەفتار و بیر کردنەوانە لەگەڵ کات دزەیان کردۆتە ناو بیری و ڕەفتاری موسڵمانان. جۆرە بۆ چوونێک لای زۆربەی موسڵمانان بووەتە باو، بەوەی کە وا بیر دەکەن کە ڕۆژی پانزدەی شەعبان ڕزق و ڕۆزی لەو شەوە دابەش دەکرێت بە سەر بەرەی ئادەمی، ئەڵێن: کە لە شەوی (پانزدەی شەعبان) کە میکائیل دێت (کە فریشتەیەکە و وەکو وەزیری دارایی خوای گەورە) ڕزق و ڕۆزی بە سەر خەڵکی دابەش دەکات و دەچێتە هەموو ماڵێک و تەنانەت فەرموودەی بۆ دێننەوە، گوایە ئەوە فەرموودەی خۆشەویستە لە سەر ئەو شەوە کە لە ڕاستیدا وانییە و خورافیاتەکە لە ناو خەڵکی بڵاو بۆتەوە. دەگێڕنەوە: کە لە یەکێک لەو لادێیانەی کوردەواری کە هێشتا هەندەی خوێندەواری تێدا بڵاو نەبووەوە، تاکە خوێندەوار لە گوندی مامۆستای گوند بوو، خەڵکی گوندی ڕێزی زۆریان بۆ دادەنا تەنانەت هەروەک لە کوردەواری لە کۆنەوە ئەوە ببوو بە دەستوور کە ژیان و بژێوی مامۆستا لە سەر خەڵکی گوند بوو. ئەو پایەی هەبوو، کە بۆ هەموو کار و ئیشێکی تایبەت بە گوند و تەنانەت کاروباری تایبەت بە تاکەکانیش ڕاوێژ وەرگرتنی مامۆستا فەرز بوو، ئەوە بۆ مەسەلەی ناو بژی و چاک کردنەوە و لایەنی خێر و چاکەی هەر لێی بگەڕێ!!! ئەگێڕنەوە: ئەو مامۆستایە شەوێک لە خەو خەون دەبینێت و (میکائیل) لە خەو دەبینێت. فریشتەی خوا (میکائیل) ماڵ بە ماڵ گەڕا، هەر سەری بە هەر ماڵێک دادەگرت ڕزقی یەک ساڵی دەدایێ و هەموو ماڵەکانی گوند گەڕا و هەر نەگەیشتە ماڵی مامۆستا. مامۆستا لەو تەنگەتاویەدا بوو یەکسەر خەبەری بووە و بە خەبەر هات. مامۆستا زۆر شڵەژا، لە دڵی خۆی وای حیساب دەکرد کە بۆ ئەم ساڵ ڕزقی هەر گیراوە و مانای وایە دەمرێت. لە دڵ و دەروونی خۆی دەقرقرا، ڕەنگی تێک چوو بوو، بۆیە: یەکسەر مەلا ژنی خەبەر کردەوە و گووتی: هەڵسە، ئەم ساڵ هەردووکمان دەمرین. ئەویش وەرامی ئەوە بوو، چۆنت زانی؟ تازە خەونم دیت. فریشتەی خوا (میکائیل) هەموو ماڵەکانی گوندی کرد و ڕزق و ڕۆزی دایە هەموو ماڵەکانی گوند و ڕووی لە ماڵەکەی ئێمە نەکرد و لە ڕزق و ڕۆزی ئەم ساڵی بێبەش کردین؟!! مەلا ژن، گووتی: بڕۆ لای ئەو مامۆستایەی کە ئیجازەی داویەتی، ئیجازەت لای وەرگرتووە، بپرسە و بزانە ئەڵێت چی و چۆنت بۆ لێک دەداتەوە؟! بۆ بەیانییەکەی مامۆستا خۆی بۆ نەگیرا و هەیپیی لێکرد بۆ لای مامۆستای کە ئیجازەی لای وەرگرتووە، دوای بە خێر هێنان و دانیشتن. هاتە سەر گێڕانەوەی خەونەکە و پرسیار کردن دەربارەی مانای خەونەکەی. هەر کە خەونەکەی بۆ مامۆستاکەی گێڕاوە، مامۆستایەکەی گووتی: مامۆستا ئەوە چەند ساڵە لەو گوندە مامۆستایەتی دەکەیت؟ ئەویش وەرامی ئەوە بوو، کە بیست ساڵ زیاترە. مامۆستایەکەی گووتی: ئەوە بیست ساڵە لەوی مامۆستای هێشتا ئەقڵت بەوە ناشکێت کە ڕزق و ڕۆزیت لەگەڵ ئاواییە و لە سەر ئاواییە و لە سەر خوا نییە؟!! بۆیە دەبینین ئەوەی لە سەر پانزدەی شەعبان لە ناو موسڵمانان هەیە، هەمووی ناڕاست و خورافیاتە و لە ئایینی پیرۆزی ئیسلام بنەچەی نییە و تەنانەت بە ئایینی پیرۆزی ئیسلام غەوارە و نامۆیە.

Sport Between Men & Women

وەرزش لە نێوان پیاو و ئافرەتدا

وەرزش کردن بۆ هەمووان هەقێکی دەستەبەر کراوە، هەموو کەس (پیاو و ئافرەت) هەقی خۆیەتی وەرزش بکات. زۆر جۆری وەرزش هەیە کە هەردووک (پیاو و ئافرەت) دەتوانن بیکەن و هیچ مەترسیەکیان بۆ سەر تەندروستی پیاو و ئافرەتەکەوە نییە، کەچی هەندێک وەرزش هەیە تەنیا یەکەکیان (پیاو یان ئافرەتەکە) دەتوانی بیان کات. هیچ وەرزش پەیوەندی بە توخمی کەسەکەوە نییە، واتە: ئەوە نێر یان مێیە بەڵکو هەموو وەرزشەکان تایبەتمەندی خۆیان هەیە و ئەگەر یاریزانەکە ئەو تایبەتمەندییەی تێدا بوو دەتوانێت ئەو وەرزششە بکات (sport – specific). هەر دوو ڕەگەز زۆر جیاوازیان هەیە لە ڕووی میکانیکی ژیانی (biomechanical) و ئێسکە پەیکەرەوە (skeletal system). وەرزشەوانی مێ زۆربەی کات ووردتر و قووتترە لە وەرزشەوانی نێر، وە حەوزی گەورەترە بە بەراوورد دەگەڵ نێر. چۆکی کەمێک بۆ ژۆرەوەیە، وە قاچ و لاقی ڕاستترە. وە یاریزانی مێ پەلەکانی کورتترە بە بەراوورد بە درێژی لاقی، وە شانی گچکەترە، وە سێگۆشەی ئانیشکی گەورەترە، ئەمانە هەموو لەوانەیە ببنە هۆکار بۆ تووشبوون بە هەندێک بریندار بوون و بەرکەوتن. ئەوەش لە بیر نەکەین، وەرزشەوانی ئافرەت ڕێژەی چەوری لە لەشی زۆرە و ماسولکەکانی بە (٣٠٪) کەمترە لە توونديان بە بەراوورد بە پیاوان بەتایبەتی لە پەلەکانی سەرەوە. لەگەڵ هەموو ئەمانەش پێویستە ئەوە دووبارە دووپات بکرێتەوە: کە بە هەموو وەرزشێک تایبەتمەندی تایبەتی خۆی هەیە و پەیوەست نییە بە ڕەگەزی وەرزشەوانەکە. وەرزشەوانی ئافرەت دڵی گچکەترە و لێدانی دڵی زیاترە و قەبارەی خوێنی کەمترە بە بەراوورد بە وەرزشەوانی پیاو. وە بە ڕێژەی (١٥٪) کەمتر ڕێژەی هیمۆگلۆبینەکەی کەمترە، وە ڕێژەی (٦٪) خڕۆکە سۆرەکەی کەمترە. ئەم جیاوازیانە هەموو بە یەکەوە، وا دەکەن: کە توانای خوێن لە هەڵگرتنی هەوا (ئۆکسجین) لە کاتی ماندوو بوون و وەرزش کردن (VO 2 max) کەمتر بێت بە بەراوورد بە وەرزشەوانی پیاو. ئەو توانایيەی کە وەرزشەوانی ئافرەت هەیەتی ئەگەر وا سەیری بکرێت بە ڕێژەی (٥٠٪) کەمترە، بەڵام ئەگەر بە گوێرەی ڕێژەی سەدی چەوری لەش سەیری بکرێت، ئەوا: ئەو جیاوازییە کەم دەبێتەوە بۆ کەمتر لە (١٦٪) ئەگەر هاتوو (VO 2 max) بە گوێرەی کیلۆگرام بۆ بارستەی لەش حیساب بکرێت. بەمە دەر دەکەوێت، کە: وەرزشەوانی ئافرەت بە بەراوورد بە وەرزشەوانی پیاو تەنها (٩٪) توانای کەمترە.

• ئایا وەرزش کردن سوود بەخشە بۆ ئافرەتان؟

وەرزش کردنی بە ڕێکی هەمان کاردانەوەی هەیە لە پیاو ئافرەتدا، دەبێتە هۆی: دابەزاندنی فشاری خوێن، کەم کردنەوەی لێدانەکانی دڵ، باشتر کردنی هەوا گۆڕکێی لە هەموو خانەکانی لەش، وە کەم کردنەوەی ڕێژەی دۆن و چەوری لە ناو لەش. هەموو ئەو کاردانەوە و گۆڕانکارییانە لە وەرزشەوانان یارمەتیدەر دەبێت لەوەی: کە دوور بێت لە نەخۆشییەکانی دڵ و بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و قەڵەوی و نەخۆشی شەکرە. هەروەها ئەو یاری و وەرزشانەی کە بەرز کردنەوە و هەڵگرتنی قورسایی تێدایە دەبێتە هۆی بتەو بوونی ئێسقانەکان و دوور بوون لە نەخۆشی شاش بوونی ئێسقانەکان.

• ئایا هیچ ئاستەنگێک هەیە، کە ئافرەت وەرزش نەکات؟

ئەو بڕوایەی ک کۆن هەبوو، لەوەی: کە لە کاتی سووڕی مانگانە ئافرەت بەژداری لە وەرزش نەکات ئێستا تەواو چارەسەر کراوە، بەوەی کە هۆشیاری دروستی باشی هەبێت و بەکار هێنانی (TAMPON) لە کاتی سووڕی مانگانە. وە هەروەها ئەو بڕوایەی کە کۆن هەبوو، بەوەی: کە وەرزش کردنی زۆر هۆکار بێت لەوەی کە ئافرەتەکە منداڵی لە ئایندە منداڵی نەبێت لە کاتی ئێستادا بووەتە قسەی کۆن، لە ڕاستیدا گوونەکان لە پیاواندا لە کاتی وەرزش کردندا زۆرتر ئەگەری بریندار بوون و بەرکەوتنیان هەیە بە بەراوورد لەگەڵ ئافرەتان.



In this article about female athlete three questions had been answered: Are there physiologic differences between male & female athletes? Some significant differences in the cardiovascular system of female & male athletes?
Is exercising beneficial for women? Are there any contraindications for women who exercise? All are discussed in simple terms that every one can understand.

تای ماڵتا
Brucellosis

تای ماڵتا جۆرە هەوکردنێکی بەکترياييە (بەکتریایەکی چیلکەیی) کە دەگوازرێتەوە (ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ) لە گیانەوەری تووش بووەوە بۆ مرۆڤ..نەخۆشییەکە نەخۆشی گیانەوەرانە (zoonosis) بە هۆی خواردن (خواردنی گۆشتی چاک نەکولاو) یان خواردنەوە (بەروبوومەکانی شیر) یان بەرکەوتن یان هەڵمژین لە گیانەوەری تووشبوو دەگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ. نەخۆشییەکە بە تای ماڵتا ناسراوە، هەروەها پێشی دەڵێن: تای ڕۆژهەلاتی ناوەڕاست یان تای لە بار چوون. ئەم نەخۆشییە لە سەرانسەری جیهاندا هەندێ وولاتی لێدەر بچێت، کە بەکتریای نەخۆشییەکە لە گیانەوەران بنبڕ کراوە ئەگەر نا لە زۆربەی جیهاندا بلاوە بە زۆریش تووشبوون بەم نەخۆشییە تایەکی (undulant fever) هەیە، واتا: تایەکی ناوەناوە یان بەردەوامی هەیە و سەر ئێشان و لەرزین و تەزی پێدا هاتن و ئارەقەی زۆری دەبێت، وە نیشانەکانی لە نەخۆشێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕدرێت. هەندێک نەخۆش زۆر توونێد نیشانەکانی لە سەر دەر دەکەوێت و هەندێکیتریش کەمتر و دیاریکردنی نەخۆشییەکە بە بوونی نیشانەکان لەگەل هەندێ پشکنینی خوێن دەردەکەوێت. ماوەی متبوونی ئەم بەکتریایە لە چەند ڕۆژێکەوە بۆ چەند حەفتەیەکە (ماوەی متبوون incubation period: کاتی چوونە ژوورەوەی بەکتریایەکە بۆ ناو جەستەی مرۆڤ تا نیشانە دروست دەکات) و نەخۆشییەکە لەوانەیە بە شێوەی لە ناکاو (Acute) یان درێژ خایەن (chronic) بێت.

• **هۆکاری تووشبوون:**

نەخۆشی تای ماڵتا بە هۆی جۆرەکانی بەکتریای چیلکەیی (Brucella) تووشی مرۆڤ دێت، ئەم بەکتریایە بچووکە و بۆیەی گرام وەر ناگری (G-ve) و بێ بەرگە و سپۆر دروست ناکات، شێوەی لوولەیی یان دەنک خڕ وەردەگری، لە ناو لەشی مرۆڤدا لە ناو خانە دەژی و بە کولاندن و گەرمی لە ناودەچێت، بەلام بە بەستن (Freezing) لەناو ناچێت ئەمە وادەکات ماوەی دوو مانگ لەناو پەنیر(بەتایبەتی پەنیری کوردی) بمێنی و توانای تەنینەوەی هەبێت و لەناو خۆل بۆماوەی زیاترلە شەش حەفتە دەمێنێت و لە ناو ئەو خۆلانەی کە لە جێگای شێدارن بۆ ماوەی زیاترلە شەش مانگ دەمێنێت. بەکتریای تای ماڵتا (Brucellae) چوارجۆری هەیە:

١.بەکتریای مەڕ و بزن و ووشتر(Brucella melitensis).

٢.بەکتریای چێل (Brucella abortus).

٣.بەکتریای بەراز (Brucella suis).

٤.بەکتریای سەگ (Brucella canis).

خانە خوێی هەمیشەیی ئەم بەکتریایە، بریتیە: لە گیانەوەران کاتی بەکتریای تای ماڵتا دەچێتە ناو لەشی ئادەمیزاد لەگەل خانە لەپدارەکان و خانە قەپگرەکان (Macrophages) بەرەنگاری یەکتری دەبنەوە و لە ڕێگای لیمفەوە دەچێتە گری لیمفەکان. هەروەها بە هۆی خوێن بلاوەی لێدەکات و دەچێتە هەموو ئەندامەکانی لەش (مۆخی ئێسک و جەرگ و فاتە ڕەشە).

• **ڕێگاکانی گواستنەوەی تای ماڵتا:**

لەگەل ئەوەی تای ماڵتا نەخۆشییەکی درێژ خایەنە بەلام زۆر دەگمەن لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتردەگوازرێتەوە، گرنگترین ڕێگاکانی گواستنەوەی، بریتیە لە:

١. چاککردن و بەرکەوتن لەگەل گۆشتی گیانەوەری تووشبوو(بۆ نموونە: قەساب و شاگردەکانی لە کاتی کەولکردنی گیانەوەر و وورد وورد کردنی گۆشتەکەی).

٢. لە کاتی بەرکەوتنی بەردەوام لەگەل گیانەوەری تووشبوو(وەک: لە شوان و جووتیارەکان و پزیشکی بەیتەری).

٣. بەکارهێنانی بەروبوومی شیری گیانەوەری تووشبووی باش نەکولاو(وەک: پەنیر و شیر و دۆندرمە (ئایس کریم) و دۆ).

٤. لە ڕێگای قلیش و برینی پێست (abraded skin).

• **ماکەکانی تای ماڵتا (Complications):**

أ. ماکە زۆر باوەکان:

١. هەوکردنی ئێسک و جومگەکان.

٢. هەوکردنی ناوپۆشی دل (Endocarditis).

٣.هەوکردنی پەردەی مێشک (Meningoencephalitis).

ب. ماکە دەگمەنەکان:

١. هەوکردنی سییەکان و دروست بوونی ئاو لە سییەکان.

٢. هەوکردنی جەرگ(Hepatitis).

٣. هەوکردنی جۆگەی زەرداو (Cholecystitis).

• **نەخۆشی تای ماڵتا(Brucellosis)لە کوردستان:**

لەبەرئەوەی نەخۆشی تای ماڵتا بۆ چارەسەر کردنی پێویستی بە چەند دەرمانێک دەبێت بۆ ماوەی چەند حەفتەیەک بە کار بێت بۆ چارەسەرکردنی بنبری، بۆیە پێویست دەکات بۆ سەلماندنی یەکێک تای ماڵتای هەیە سەردانی پزیشکێکی تایبەتمەند بکات و نابی لەخۆوە یان لە نۆرینگەی لاکۆلانان دەرمان وەربگرێت بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە. نەخۆشی تای ماڵتا بە چەندەها نەخۆشیتردەچێت (وەک: سیل، شێرپەنجەی لیمف (Lymphoma)، تاداری، گرانەتا، مەلاریا، پەسیوو، تووشبوون بە ئایدز، تووشبوون بە هەوکردنی کەڕوویی (Histoplasmosis)، سەرما بردن) بۆیە بۆ لێک جیا کردنەوەی تای ماڵتا لەم نەخۆشییانە و کەم بەکار هێنانی دەرمان پێویست دەکات سەردانی پزیشکی تایبەتمەند بکەیت.

• **نیشانەکانی نەخۆشی تای ماڵتا:**

نیشانەیەکی **سەرەکی** تای ماڵتا بریتییە لە تا لێهاتن کە ئارەقە کردنێکی زۆری لەگەڵە بەتایبەتی لە شەودا، لەو ناوچانەی کە نەخۆشییە تادارەکانی لی بلاوە، زۆر زەحمەتە نەخۆشی تای ماڵتا لە نەخۆشییە تادارەکانیتر جیا بکرێنەوە، بەلام تای نەخۆشی ماڵتا دوو تایبەتمەندی خۆی هەیە:

١- تای نەخۆشی ماڵتا: ئەگەر چارەسەری بۆ وەرنەگیرێت، ئەوا: بەرز و نزمی هەیە بۆ چەند حەفتەیەک بەردەوام دەمێنێت، دواتر تا نامێنی (afebrile) و دواتر دەگەڕێتەوە (relapse).

٢- تای نەخۆشی ماڵتا بە زۆری (زیاتر لە نیوەی نەخۆشەکان) نیشانەکانی کۆئەندامی جوولەی (ئێسک ئێشان و قاچ ئێشان و داهێزرانیان دەبێت).

نەخۆشی تای ماڵتا لەبەر ئەوەی میکرۆبەکەی (بەکتریا چیلکەییەکە) توانی خۆ مەلاس دانی هەیە، بۆیە ئەو نەخۆشییە شێوەی لە ناکاو (Acute) و درێژ خایەنی (Chronic)ی، هەر هەندەت زانی سەر دەر دەکاتەوە. بۆیە نیشانەکانی نەخۆشییەکە دەتوانری بکرێ بە دوو قۆناغەوە:



أ- قوناغی لەناکاو (Acute): نەخۆشەکە لەناکاو تووشی تا لیهاتن دێت و بێ تاقەت دەبێت و دادەهێزرێت، لەرزی دێتێ و ئارەقە زۆر دەکات و ماندوو دیار ئەکەوێت هەروەک داوەشان دەبێت و تووشی پشت ئێشان دەبێت و ئارەزووی خواردنی نامێنێت و تووشی دابەزینی کێشی لەش دێت، لەوانەیە کۆخەی هەبێت و سەر ئێشانی دەبێت و جومگەکانی ژان دەکات و لەوانەیە نارەوان بێت و زگ ئێشانی هەبێت و تووشی بوورانەوە بێت. نزیکەی (٥٠٪) لیمفە گرێ یەکان (LN) ئەستوور دەبن و (٢٠٪) فاتە رەشە و(١٥٪) جەرگ ئەستوور دەبن (Hepatosplenomegaly). بڕێکی کەم لە نەخۆشەکان نیشانەی دیاری کراوی تای مالتای لە یەک لە کۆئەندامەکان دەبێت (کە لە نزیکەی ٣٠٪) نەخۆشەکان لەوانەیە روو بدات، وەک: هەوکردنی ئێسک و هەوکردنی پەردەی مێشک و چاو سووربوونەوە و کێمی فاتە رەشە و هەوکردنی سپیەکان و ئاوی سپیەکان و هەوکردنی ماسولکەکانی دل. لە پشکنین دەردەکەوێت کە هەندێک لەو نەخۆشانەی فات رەشەیان زۆر ئەستوور بووە و کاری زیاد بووە(Hypersplenism) لەوانەیە تووشی کەم بوونی خەپلەکانی خوێن (thrombocytopenia) بێت.

ب- نەخۆشی تای مالتای درێژخایەن (Chronic): ئەم جۆرە لەوەیتر زۆرترە، کە پێناس دەکرێت، نەخۆشی و ناتەندروستی (ill health) بۆ زیاتر لە سالێک دوای تووش بوون بە تای مالتا، ئەم نەخۆشانە نەرمە تایەکی بەردەوامیان دەبێت (لە کوردەواری بەو جۆرە تایە دەووترێت: تا مریشکە) و نیشانەی دەماری و دەروونیان لەسەر بەدیار دەکەوێت و هەموو کات فاتە رەشەیان ئەستوور دەبێت.

• دیاریکردن (التشخيص):

یەکەم هەنگاوی دیاریکردنی نەخۆشی تای مالتا لە گوێگرتن لە چیرۆکی روودانی نەخۆشییەکەوە دەست پێدەکات، بوونی چەند خالێک لەگەل پشکنینی تاقیگە یارمەتیدەرن لە دیاریکردن، ئەوانیش: بەکارهێنانی شیری باش نەکولاو یان بەرووبوومەکانی شیر، بوونی ئاژەل لە مالدا و ئەو شوێنانەی نەخۆشیەکەیان زۆر تیدا بلاوە، بوونی تاکێک لە ئەندامانی خێزان کە هەمان نەخۆشی و نیشانەی هەبێت. لە سەرەتای نەخۆشییەکە بەکتریایەکە دەتوانرێ لە هەموو شلەکانی لەش ببینرێت، وەک: خوێن و مێز و مۆخی ئێسک، چاندنی خوێن لە رێگای تاقیگەیی (Blood culture) دوای حەفتەیەک بەکتریایەکەی لێ دەردەکەوێت بەلام لە زۆربەی تووش بوونە درێژخایەنەکان (Chronic) ئەو خوێن چاندنە تاقیگەییە (Blood culture) هیچ دەرناچێت واتە (Ve-) دەبێت، هەندێک جار پشکنینی سیرلۆجی (Serologic testing) یارمەتیدەر دەبێت لە دیاری کردنی نەخۆشییەکە، ئەگەر پشکنینی سیرۆلۆجی خوێن (Serologic titers) یان پشکنینی خوێن (agglutination titer) بە بڕی (١:١٠٠ <) زیاد بکات ئەوا مانای ئەوەیە تاکەکە تووشی نەخۆشی تای مالتا بووە.

• چارەسەرکردن:

لەبەر ئەوەی بەکتریای نەخۆشی تای مالتا خۆی لە ناو خانەکان حەشار دەدات بۆ چارەسەرکردن پێویستمان بە زیاتر لە یەک دەرمان دەبێت، دوو یا سێ دەرمان بە یەکەوە دەدرێت بە نەخۆشەکە، دەرمانەکانیش: یان دەرمانی (Doxycycline) لەگەل دەرمانی (Rifampcin) یان دەرمانی (Streptomycin) وەیان هەرسێک بەیەکەوە یان دەرمانی (Doxycycline) لەگەل دەرمانی (gentamicin) یان دەرمانی (trimethoprim - sulfamethoxazole) لەگەل (Rifampcin) یان (Streptomycin) یان هەرسێک بەیەکەوە بەو ژەمانەی خوارەوە دەدرێت:

١- دەرمانی (Doxycycline) بەژەمی (٢٠٠ mg) لە رۆژێک بۆ ماوەی شەش هەفتە.

٢- دەرمانی (Rifampcin) بە ژەمی (٦٠٠ - ١٢٠٠ mg) بە دەم رۆژانە بۆ ماوەی شەش هەفتە.

٣- دەرمانی (Streptomycin) بە ژەمی (٥٠٠ mg) رۆژی دوو جار بۆ ماوەی (٢ - ٣) حەفتە.

٤- دەرمانی (Gentamycin) بە ژەمی (٥ mg/kg/d) رۆژی سێ ژەمە بۆ ماوەی یەک حەفتە لە رێگای خوێنهێنەر (IV) دەدرێت.

تێبینی:

أ- باشترین رێگای چارەسەر کردن، بریتییە لە دانی دەرمانی (Doxycycline) بەژەمی ١٠٠mg رۆژی دووجار لەگەل Streptomycin یان Gentamicin بۆماوەی چوار حەفتە دواتر دەرمانی (Doxycycline) لەگەل (refampcin) بۆماوەی (٤ - ٨) حەفتەیتر.

ت- ئەگەر نەخۆشەکە زۆر بە توندی تووشی تای مالتا هات بوو، ئەو کات: سێ دەرمان بە یەکەوە (doxycycline-aminoglycoside-rifampin)ی دەدرێتێ.

ث- نەخۆشی تای مالتا ئەگەر ماکی (ئالۆسکانی) دروست کرد بوو، ئەوا: ماوەی دەرمان پێدان درێژ دەکرێتەوە (چەند مانگێک).

• چاودێری کردن (Follow up):

نەخۆشی تای مالتا نزیکەی (٣٠٪) ئەگەری سەر هەلدانەوەی هەیە لە ئەنجامی تەواو بەکار نەهێنانی دەرمان، تای مالتا لە هەر کەسێک دیاری کرا، ئەوا: پێویست دەکات ماوەی دوو سال چاودێری بکرێت، باری تەندروستی نەخۆش و کێشی لەشی باشترین پێوەرە بۆ چاک بوونەوەی. بەرگری دژی تای مالتا بەرگری هەتا هەتایی نییە بەلکو لەوانەیە تاکەکە جارێکیتر تووشی تای مالتا بێتەوە، وە کەمتر(١٪) تای مالتا مەترسیدار دەبێت و لەوانەیە بە هۆیەوە نەخۆشەکە بمرێت.

• خۆپاراستن:

أ- پێکوتەی دژی تای مالتا لە هەندێ لە وولاتان دەدرێت بەو کەسانەی کە کارەکانیان مەترسی تووش بوونیان بەتای مالتا زیاد دەکەن بەلام بەرگرییەکە بۆماوەیەکی کەمە و سوودی ئەوەندە زۆر نییە.

ب- لایەنی بەیتەری و ئاژەل داری: پشکنینی رانە مەڕ و بزن و لەناو بردنی ئەو رانە مەڕ و بزنانەی کە تووشی تای مالتا هاتوون، دەست گرتن لەسەر ئاودیوکردن و فرۆشتنی مەڕ و مالات و لێدانی پێکوتە لەو ئاژەلانەی کە مەترسی تووش بوونیان بەتای مالتا زۆرە، ئەمانە هەموو ئەگەری تووش بوونی مرۆڤ کەم دەکەنەوە.

ت- باش کولاندنی شیر و بەکارهێنانی رێگای زانستی لە ئامادە کردنی بەروبوومەکانی شیر.

ث- هەر روودانی تای مالتا هەبوو یان هەر هەست کرا تای مالتا لە شوێنێک هەیە، پێویست دەکات لایەنی پەیوەندیداری لێ ئاگادار بکرێتەوە.





سەرچاوەکان:

١- Harrison›s principles of internal medicine، ٢٠٠٨.

٢- Current consult medicine، ٢٠٠٨.

٣- Current medical diagnosis &treatment ٢٠٠٩

٤- Medicine، ٢nd edition، ٢٠٠٤

دکتۆری بە عەشایەری

مرۆڤ ئەگەر سەیری دیتنی نەخۆش لە خەستەخانە و بنکە تەندروستییەکانی لای خۆمان بکات، دەبینێت: تەواو بە شێوەی عەشایری دەبینرێت! ژمارەیەکی کەم نەبێت لە نەخۆشان، دەنا هەمووی بە هۆی هەڵسوکەوتی دکتۆرێک (نەزان) یان کارمەندێک یان بەردەستێک یان فەراشێک یان پۆلیسێک ئەو سیستەمە و ئەو هەموو ماندی بوونە دەخرێتە ژێر پێیانەوە؟! ئەمڕۆ یەک لە نەخۆشەکان زیاتر لە پێنج فەحصی لۆ نووسرا بوو، بە ڕاستی تەواو پەستی کردم. فەرموو، بەس لۆم تەماشای ئەو فەحصانە بکە، باشە. بەس ئەو فەحصانە هیچ نییە، لۆ چت کردییە؟ ئەو فەراشە ئەمنی بردە کن ئەو دکتۆرەی و ئەو لۆی نووسیم؟! باشە، بەس ئەو فەحصانە هیچ لۆتوو پێویست نییە، وەکی ئەوەی فەحصی دووگیانی لۆ زەلامەکی بنووسی. توومەز: فەرأشەکە برد بوویە لای دکتۆر و دکتۆر بێ ئەوەی هەست بە بەرپرسیاری بکات هەر هەندە فەراشەکەی لێ ڕازی بێت نووسی بووی. دە وەرە سەیر بکە، ئەمە لە موختەبەر پێنج کارمەند کار دەکات، ئەمەش نەخۆشمان زۆرە! ئەگەر هەر ڕۆژی دە کەس لەو خەستەخانە یان بنکەیە دە کەسی لەو جۆرەیان بۆ بێت و هەر یەکی ئەو فەحصانەیان لۆ بکەن، کۆیان دەکات پەنجا فەحصی زیاد. ئەوجا تەماشا بکە: یەک ماری حکوومەت بە خەسار دەچێت و لە کاتی خۆی و بۆ پێویستی سەرف ناکرێت، کە لەوانەیە لە کاتێکیتر هاووڵاتیەکتر پێویستی بەو فەحصە هەبێت و ئەو کات نەما بێت. دوو زۆر ئاساییە کە نەتیجەی فەحص هەڵە بێت، ئەویش لەوانەیە نەخۆشەکە تووشی زۆر گرفت و ناخۆشی و دڵە ڕاوکی بکات. سێ: حیسابەک لۆ کارمەندەکان بکە، کا دە فەحص بکات، کا سەد فەحص بکات. وا دەکات کارمەندی تاقیگە زۆر بێزار بێت و ماندوو بێت، بێگوومان ئەو کاتیش نەتیجەی فەحصەکان تەواو دەرناچێت و نەخۆشێکیتر کە تەواو نەخۆش بووە، بە هۆی ئەو قەرەباڵغییەی کە لە تاقیگە دروست بوو، نەتیجەی فەحصەکەی هەڵە دەرچوو. هەر لەبەر ئەوە دەبینین: کە بە هۆی پیاوەتی یان لۆ ئەوەی فەراش یان بەردەست یان شوورتە یان معاون تووبی یان کاکی دکتۆری نەزان وا لۆ کەسەکەی پێشان بدات کە پیاوەتی دەکات، بووە هۆی تێکدانی قانوون و هەموو سیستەمی نەخۆشخانەکە، وە بەهەدەر دانی کات و ماڵ و دارایی هەمووان. یەک لە دکتۆرە خۆشەویستەکان، کە ئەمەم لەگەڵ باس کرد، گوتی: دکتۆر، ڕاستە. بەس ئەگەر لۆی نانووسی کابرا توورە دەبێت یان یەکسەر لەو هۆدەیەی دێتە دەری و دەچێتە لای دکتۆرەکەیتر لۆی دەنووسێت؟!! ئەوە هەر عاجباتییە!! هەر لەبەر ئەوەی کە نەخۆش یان فەراش یان بەر دەست یان دکتۆر یان ... توورە نەبێت فەحص بنووسرێت، ئەو چ دکتۆراتی نییە و عەشایەرییە. گرفتەکەش لەوەدایە کە هەموو ئەشهەد و بیلای دەکەیەن و دەربین سەددەق، کەچی وازی لێناهێنین، سەیرەکە لەوەی دایە.

ژنی هەیاس

لە کوردەواری زۆر جار ئەوە باوە، دەرێن: قەدیم، هەیاس وەزیر و شالیاری سولتان بووە. لە یەکەک لەو دەنگ و باسانەی کە گەڕاوەتەوە، گووتراوە: کە هەیاس ژنێکی زۆر جوانی هەبووە، وە سولتان حەزی لێ کردووە و مرخیشی لێ خۆش کردییە، ژنیش، ژنی هەیاس بوو بێت، دەبێت: چ ژنێک بوو بێت؟ ڕۆژەک، سولتان بۆ ئەوەی هەیاس دوور خاتەوە و بۆ ماوەیەک بە کارێک بۆ جێگایەکی دووری دەنێرێت. هەیاس کە ناوی بە بلیمەت و زۆرزان هاتووە، لە حیکایەتی کوردی، هەست دەکات کە سولتان نیازی خراپە و چاری ناچاریشە هەر دەبێت بڕوات. هەر لەبەر ئەمە دێت، حەوشی خانووەکەی سور دەکاتەوە. هەتا ئەگەر یەکەک هاتە ماڵەکەی شوون پێی دیار بێت و بناسرێتەوە! هەیاس دەڕوات، سولتان هەر دەستێت بە سەر فێری هەیاس دەکەوێت و بە وولاخی دەچێیە ماری هەیاس و شوون پێی بزر دەبێت. ژنی هەیاس، زۆر دانا و زیرەکە. سولتان: خێر، بۆچی هاتوویت؟ سولتان: مەبەستی خۆی بۆی باس دەکات. ژنەکە دەرێت: سولتان ئەوەها نابێت. وەرە دانیشە. تەواو بحەوێوە و خواردن بخۆ، دواتر قسەی خۆت بکە. ژنە هەر دەستێت. هێلکە بۆ سولتان دەکوڵێنێت و دەیهێنێت ڕەنگی دەکات. یەکەک ڕەش، یەک سور، یەک کەسک، وە دەیان هێنێتە لای سولتان. سولتان دەست بە هێلکە خواردن دەکات. هێلکە سورەکە دەخوات و دواتر ڕەشەکە و ژنەکە پرسیاری لێکرد: سولتان ئەو هێلکە سورە تامی چی لێدەهات؟ سولتان، گووتی: تامی هێلکە. لەوی ڕەشەکە، سولتان: تامی چی لێدەهات؟ سولتان، دووبارە گووتی: هێلکە. ژنەکە، گووتی: برایەکەم، ئەمنیش و ژنەکەت هەر وەک یەکین، بۆیە پێویست ناکات ناپاکی لەگەڵ بکەیت. سولتان سالدانە سالدانە گەرایەوە.



کاریکاتێری پزیشکی



